Кулинарная энциклопедия

том 29

П (Пита — Попьет)

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

В 29 томе: что приготовить из плавленого сыра; рецепт настоящего узбекского плова; история и рецепты итальянской пиццы; что такое пишингер, плакия и польпетта; всё о помидорах, полбе и подсолнечном масле; какой десерт французы назвали «плавучие острова»; чем интересна польская кухня и многое другое.

- Кулинарная энциклопедия. Том 29. П (Пита – Попьет)
  - ○
  - ○ ПИТА
    - ■
    - ■ Классическая пита
    - ■ Пита с ветчиной, сыром и помидорами
  - ○ Питайя (питахайя)
  - ○ Пити
  - ○ Питивье
  - ○ Пихельштайнер («Рагу Бисмарка»)
  - ○ Пицца
    - ■
    - ■ Пицца «Маргарита»
    - ■ Пицца «Четыре сыра»
  - ○ Пиццелле (феррателле)
  - ○ Пиццокери
    - ■
    - ■ Пиццокери с маринованными грибами
  - ○ Пишингер
  - ○ «Пища дьявола»
  - ○ Плавленый сыр
    - ■
    - ■ Соус из плавленого сыра
    - ■ Суп с плавленым сыром и брокколи
  - ○ «Плавучие острова»
  - ○ Плакия
  - ○ Плантан
  - ○ Платильо
  - ○ Плацинда
    - ■
    - ■ Плацинда с брынзой
  - ○ Плескавицы
  - ○ Плёнка пищевая
  - ○ Плита кухонная

- Плов
  -
  - Плов с курицей
  - Узбекский плов
- Плокштайнис
- Пломбир
- Пломбир «по ГОСТу»
- Плотва
  -
  - Вяленая плотва
  - Уха из плотвы
- Плюшка
- Пляцок
  -
  - Пляцок с кокосовыми шариками
- Поблано
- Поварёшка (половник)
- Повидло
  -
  - Абрикосовое повидло
  - Яблочное повидло
- Повидлянка
- Погача
  -
  - Погача с сыром
- Подберёзовик
  -
  - Подберёзовики жареные
- Поджарка
  -
  - Поджарка из свинины
  - Поджарка из говядины с грибами и маринованным сладким перцем
- Подкогыльо
  -
  - Тувыртыш подкогыльо
- Подлива (подливка)
  -
  - Фрикадельки со сливочной подливой и макаронами
- Подорожник
  -
  - Чай из листьев подорожника
- Подосиновик

- Суп из сушёных подосиновиков
- Подсолнечник
  -
  - Салат из капусты с апельсином и семенами подсолнечника
  - Кексы с семенами подсолнечника
- Подсолнечное масло
  -
  - Тёплый салат из свёклы с черносливом и нерафинированным подсолнечным маслом
- Подстаканник
- Пожарские котлеты
- Поза
- Позы (буузы)
- Покромка
  -
  - Фланк-стейк из покромки
- Полба
  -
  - Каша из полбы
- Полевица
- Полента
  -
  - Полента с травами
  - Сладкий пирог из поленты с корицей
- «Полёт»
- Поливка
  -
  - Поливка с грибами и яичной лапшой
- Полынь
  -
  - Чай из полыни
- Польворон
- Польпетта
- Польская кухня
- Польский кислый суп (журек)
- Польский соус
- Поляница (паляница)
- Помада
- Помадка
  -
  - Помадка сливочная
- Помазанка
  -

        - Помазанка из сельди с яблоком
        - Помазанка из творога с яйцами
    - Помело
        -
        - Варенье из помело
        - Салат из помело с креветками
        - Салат из куриной грудки с помело
    - Померанец (горький апельсин)
    - Померанцевая вода
    - Помидор
        -
        - Помидоры, фаршированные брынзой
        - Помидоры, фаршированные креветками
        - Маринованные помидоры черри
        - Жареные зелёные помидоры
    - Понзу
    - Пон-л’эвек
    - Пончики
        -
        - Сладкие пончики с глазурью
        - Картофельные пончики
    - Попара
        -
        - Попара с брынзой
    - Попкорн
        -
        - Домашний попкорн
        - Десерт из попкорна с миндалём
    - «Поплавок»
    - Попьет
        -
        - Попьет из телятины со шпинатом
    - Порей
    - Поридж
- notes
    - 1

Кулинарная энциклопедия. Том 29. П (Пита – Попьет)

Руководитель проекта: *Ольга Ивенская*
Составители: *Надежда Бондаренко, Наталья Шинкарёва*
Фотографы: *Павел Леляев, Ирина Завьялова*
Консультант: *шеф-повар Сергей Болотов*

© АО «Издательский дом «Комсомольская правда», 2016
© При подготовке макета использовались материалы фотобанков Shutterstock и Depositphotos

ПИТА

Пресный хлеб круглой формы, который традиционно пекут в странах Ближнего Востока и Средиземноморья. Особенность питы состоит в том, что в процессе выпекания внутри лепёшки образуется полость, в которую затем закладывают самую разнообразную начинку.

Сегодня пита с начинкой часто встречается и в России, являясь популярным видом фастфуда.

Классическая пита

Время приготовления: 30 мин + расстойка

1 ч. л. сухих дрожжей
1 л воды
2 ч. л. соли
3–4 ст. л. растительного масла
10 стаканов пшеничной муки

Калорийность: 242 ккал

• Дрожжи всыпать в тёплую воду, посолить, добавить растительное масло, перемешать. Медленно всыпать муку, замесить мягкое тесто.

• Переложить тесто в кастрюлю, накрыть салфеткой, оставить на 1,5–2 часа в тёплом месте.

• Когда тесто поднимется, обмять его, раскатать в толстый жгут, разрезать на куски размером с кулак.

• Смочить руки в воде. Из каждого куска теста сформировать круглую, достаточно толстую лепёшку, раскатать её, чтобы диаметр составил 15–20 см. Оставить для расстойки на 20 минут.

• Выложить питу на противень, поместить в максимально разогретую духовку, выпекать 4–5 минут, до лёгкого золотистого цвета.

Пита с ветчиной, сыром и помидорами

На 8 порций
Время приготовления: 20 мин

200 г ветчины
100 г сыра
2 крупных помидора
1 красная луковица
4 листа салата
4 питы

Калорийность: 275 ккал

• Ветчину и сыр тонко нарезать. Помидоры вымыть, нарезать тонкими кружочками. Лук очистить, нарезать тонкими колечками. Салат промыть, стряхнуть воду.

• Питы разрезать пополам. В образовавшийся кармашек положить листья салата, ветчину, сыр, помидоры, колечки лука. Подать к столу.

Питайя (питахайя)

Съедобные плоды вьющихся лианообразных кактусов, растущих в странах Латинской Америки. В англоязычных странах плод называют *dragon fruit*, намекая на его внешнее сходство с мифическим чудовищем – драконом.

Питайя – не очень крупный фрукт. Размер среднего плода сопоставим с размером большого яблока. Форма у него вытянутая, а «драконьи» черты придаёт покрывающая поверхность ярко-зелёная «чешуя». Под кожицей скрывается нежная мякоть, цвет которой может варьироваться от насыщенного фиолетового до белого. В центре плода есть мелкие косточки, как в киви. Кстати, и вкус питайи можно определить как киви-банановый.

Питайя содержит массу полезных веществ. Особенно много в ней витаминов группы В, а также витамина С. В числе минералов, входящих в её состав, калий, фосфор, кальций и железо. В странах, где фрукт традиционно употребляют в пищу, он является также и ценным натуральным лекарственным средством. Замечено, что питайя помогает при расстройстве желудка, благотворно воздействует на сердечно-сосудистую систему, нормализует работу эндокринной системы. Такой фрукт особенно рекомендован людям с диабетом, поскольку содержит минимум сахаров. Низкая калорийность плода позволяет назначать его тем, кто придерживается диетического питания. Кроме того, регулярное употребление «драконьего фрукта» помогает справиться с проблемами зрения, а также восполнить недостаток кальция.

Употребляют же данный фрукт обычно как самостоятельный десерт, извлекая мякоть с помощью небольшой ложечки. Питайю используют также для джемов и соусов, добавляют в йогурты и

другие молочные продукты. Из фруктового сока готовят освежающие напитки.

Пити

Блюдо азербайджанской кухни, суп из баранины. Традиционно пити готовят порционно, в специальных глиняных горшках, отчего блюдо приобретает особенный вкус. Интересно, что упоминание о мясном блюде с похожим названием «питу» встречается в собрании древних священных текстов зороастрийцев «Авесте». Его приготовил в железном котле мифический герой Карашаспа.

На 2 порции
Время приготовления: 3 часа + замачивание

4 ст. л. нута или очищенного гороха
500 г баранины с косточкой
2 стакана воды
2 щепотки шафрана
2 средние картофелины
2 небольшие луковицы
4 шт. алычи
40 г курдючного жира
соль и перец по вкусу

Калорийность: 175 ккал

• Нут замочить в воде на ночь.

• Мясо промыть, удалить плёнки, крупно нарезать, положить в 2 горшочка. Добавить нут, долить холодной воды, поместить в духовку.

• После того как вода закипит, снять пену и готовить ещё 2–3 часа, периодически снимая пену.

• Шафран залить 0,5 стакана кипятка. Дать настояться 15–20 минут.

• Картофель и лук очистить. Алычу вымыть, удалить косточки. Курдючный жир мелко нарезать.

• За 30 минут до готовности в горшочки добавить целые картофелины, луковицы и алычу. Посолить по вкусу, готовить 15 минут.

• Влить в горшочки настой шафрана, добавить курдючный жир, варить ещё 15 минут.

• Подать суп в горшочках, в которых он варился.

Питивье

Блюдо французской кухни, слоёный пирог с миндальным кремом. Своё название питивье получил в честь одноимённого города, расположенного недалеко от Парижа, в котором впервые испекли этот пирог. Полагают, что на столе французов подобная воздушная выпечка появилась ещё в XVII веке.

На 8 порций
Время приготовления: 1,5 часа

500 г слоёного бездрожжевого теста
1 яйцо для смазывания

Для заварного крема
125 мл молока
1 яичный желток
20 г сахара
15 г кукурузного крахмала
1 ч. л. ванильной эссенции

Для начинки
65 г сливочного масла
65 г сахара
1 яйцо
1 ст. л. тёмного рома
65 г миндальной муки
120 г свежей клубники

Для сиропа
25 г коричневого сахара
1 ст. л. воды

Калорийность: 329 ккал

• Приготовить заварной крем: молоко довести до кипения. Яичный желток растереть с сахаром, медленно всыпать крахмал. Тонкой струйкой, помешивая, влить немного молока, затем смесь перелить в сотейник с оставшимся молоком. Довести до кипения, уменьшить огонь и варить, постоянно помешивая, до загустения. Снять с огня, влить ванильную эссенцию, остудить, убрать в холодильник.

• Приготовить миндальную начинку: размягчённое сливочное

масло растереть с сахаром. Добавить яйцо, ром и миндальную муку, перемешать. Влить массу в заварной крем, перемешать до однородности. Крем поместить в кулинарный мешок, убрать в холодильник.

• Тесто разделить на 2 части, раскатать в пласты толщиной 4 мм. Вырезать 2 круга, один большего размера. Меньший круг перенести на противень, застеленный бумагой для выпечки, смазать края взбитым яйцом.

• Выложить крем, выдавливая его из кулинарного мешка и распределяя по спирали. Заполнить всю внутреннюю часть пласта, оставив 3 см по краям. Разложить на начинку клубнику. Накрыть вторым пластом, хорошо защипать края. Смазать пирог взбитым яйцом, поместить на 30 минут в холодильник.

• Духовку разогреть до 200 °С, достать пирог из холодильника, сделать отверстие в центре для выхода пара. Поставить в духовку на 10 минут, затем уменьшить температуру до 170 °С и выпекать питивье ещё 30 минут.

• Коричневый сахар всыпать в воду, сварить сироп. Пирог достать из духовки, смазать сиропом. Остудить.

Пихельштайнер («Рагу Бисмарка»)

Блюдо немецкой кухни, густой суп, для приготовления которого используют 3 сорта мяса.

История гласит, что вкусовые качества этого супа высоко оценил самый известный канцлер Германии – Отто фон Бисмарк. Произошло это, когда он отдыхал на курорте Бад Киссинген.

Наваристый, густой и ароматный суп очень популярен в народе по сей день. Доказательством тому служит праздник, посвящённый пихельштайнеру, который на протяжении вот уже 130 лет отмечают в немецком городе Регене. В этот день горожане выходят на костюмированные шествия, катаются на лодках, проводят ярмарки, устраивают фейерверки и, конечно, едят тот самый суп.

На 8 порций
Время приготовления: 2 часа

200 г говяжьего или телячьего филе
200 г свиного филе
200 г куриного филе
2 луковицы
3 моркови
750 г картофеля
200 г корня сельдерея
1 лук-порей
1 ч. л. сладкой паприки
1 пучок петрушки или укропа
соль и перец по вкусу

Калорийность: 97 ккал

• Мясо нарезать кубиками. Овощи вымыть, очистить. Лук мелко нарубить. Морковь нарезать кружочками, картофель – кубиками, сельдерей – кубиками помельче.

• Лук-порей нарезать тонкими колечками. Репчатый лук по желанию обжарить в растительном масле до золотистого цвета.

• Уложить продукты слоями в большую кастрюлю с толстым дном. Первый слой – мясо, затем картофель, лук, морковь, сельдерей, лук-порей. Сверху посыпать паприкой, солью и перцем.

• Залить продукты водой так, чтобы она покрывала их на палец. Петрушку или укроп промыть, мелко нарезать.

• Довести суп до кипения, затем уменьшить огонь, тушить 1,5 часа на слабом огне. Перед подачей суп перемешать. Разлить по тарелкам, посыпать измельчённой зеленью, подать к столу.

Пицца

«Визитная карточка» итальянской кухни, блюдо, ставшее популярным во всём мире и лидирующее в категории еды, которую заказывают с доставкой на дом.

Пицца представляет собой круглую лепёшку из дрожжевого теста, которое замешивается вручную и после расстойки тонко раскатывается. Поверх лепёшки выкладывается начинка, затем пицца запекается в дровяной печи. Основными ингредиентами начинки являются томатный соус и сыр (как правило, моцарелла). Количество рецептов начинки в наши дни исчисляется уже многими десятками, но эти 2 ингредиента можно найти практически в каждом из них.

Появлению пиццы во многом «поспособствовали» древние римляне и греки, у которых было принято подавать к столу тонкие лепёшки с разными начинками. Эту традицию они вполне могли, в свою очередь, позаимствовать у древних египтян, в рационе которых были лепёшки с травами. Некоторые исследователи полагают, что рецепт пришёл из вавилонской кухни.

Как бы то ни было, сначала это блюдо полюбилось простому люду, и только спустя время его приняла знать. Первые упоминания в источниках об этой выпечке, как именно о «пицце», относятся к 997 г.

Томатный соус, без которого сложно сейчас представить пиццу, стали добавлять в начинку только в XVI веке, когда, благодаря открытию Нового Света, в Европу попали помидоры.

При подаче пиццу разрезают на 6–8 секторов с помощью специального ножа в виде круглого острого ролика – он позволяет не мять начинку, сохраняя привлекательный внешний вид блюда. К пицце дополнительно подают оливковое масло холодного отжима.

Среди наиболее известных видов пиццы следующие:

«Гавайская» – с ветчиной и ананасами;

«Дьябола» – с острой начинкой из салями и жгучим перцем;

Кальцоне – закрытая пицца в виде полукруглого пирога с начинкой внутри *(см. Кальцоне)*.

«Каприччиоза» – с грибами, артишоками и оливками;

«Маргарита» – с томатным соусом и моцареллой, один из самых простых вариантов пиццы;

«Маринара» – с помидорами, чесноком, оливковым маслом и итальянскими травами;

«Наполетана» – пицца по-неаполитански, с анчоусами;

«Пеперони» – с одноимённой колбасой;

«Четыре сезона» – пицца, разделённая на 4 сектора, в каждом своя начинка из сезонных ингредиентов (весна – артишоки и оливки, лето – салями и свежемолотый чёрный перец, осень – помидоры и моцарелла, зима – грибы и сваренные вкрутую яйца);

«Четыре сыра» – с различными сырами, обычно это моцарелла, пармезан, горгонзола и любой полутвёрдый сыр, например, эмменталь.

Некоторые из видов пиццы могут отличаться интересной историей, другие появились просто из желания поэкспериментировать, а имена придумавших их поваров канули в Лету. Очевидно одно: пицца будет актуальной всегда, поскольку, как никакое другое блюдо, оставляет простор для творчества, что позволяет ей оставаться современной, несмотря на весьма «преклонный» возраст.

Пицца «Маргарита»

На 6–8 порций
Время приготовления: 1 час 20 мин

Для теста
1 ч. л. сухих дрожжей
1 ст. л. сахара
1 стакан воды
2,5 стакана пшеничной муки
1 ст. л. соли
2 ст. л. оливкового масла

Для начинки
400 г консервированных очищенных томатов
2 зубчика чеснока
1 ст. л. оливкового масла
2 ст. л. сушёного базилика
2 ст. л. томатной пасты
2 помидора
100 г твёрдой моцареллы
соль и перец по вкусу

Калорийность: 208 ккал

• Дрожжи смешать с сахаром, залить 4 ст. ложками тёплой воды, перемешать, оставить на 15 минут. Муку соединить с солью, высыпать горкой на стол, сделав углубление в центре. Влить дрожжи, масло и оставшуюся воду. Перемешать деревянной ложкой, замесить тесто. Накрыть его салфеткой, оставить на 30 минут. Через 15–20 минут обмять тесто и дать ему опять подняться.

• Сформировать из теста шар, раскатать его в плоскую лепёшку толщиной 6 мм, выложить на противень, растянув пальцами.

• Приготовить начинку: консервированные помидоры нарезать кусочками. Чеснок очистить, пропустить через пресс. Обжарить чеснок в оливковом масле, добавить помидоры, тушить несколько минут. Положить базилик, добавить соль и перец по вкусу. Тушить 20 минут, пока соус не станет густым. Затем добавить томатную пасту, перемешать, снять с огня. Свежие помидоры вымыть, нарезать кружочками.

• Моцареллу натереть на тёрке или нарезать тонкими

ломтиками. Лепёшку для пиццы смазать томатным соусом, поверх выложить кружочки свежих помидоров. Посыпать моцареллой.

• Поместить пиццу в духовку, выпекать 20 минут при 200 °С.

Пицца «Четыре сыра»

На 6–8 порций
Время приготовления: 1 час 10 мин

Для теста
1 ч. л. сухих дрожжей
1 ст. л. сахара
1 стакан воды
2,5 стакана пшеничной муки
1 ст. л. соли
2 ст. л. оливкового масла

Для начинки
200 г моцареллы
70 г горгонзолы
70 г сыра эмменталь
70 г пармезана
1 ст. л. оливкового масла

Калорийность: 270 ккал

• Приготовить тесто для пиццы, как в предыдущем рецепте. Раскатать его в тонкую лепёшку. Форму для выпечки смазать оливковым маслом. Положить основу для пиццы, растянув её руками. Подсушить в разогретой до 250 °С духовке в течение 5 минут.

• Моцареллу, горгонзолу и эмменталь нарезать небольшими кубиками, пармезан натереть.

• На подсушенную лепёшку выложить моцареллу и эмменталь, посыпать пармезаном. Горгонзолу выложить сверху. Поместить в духовку ещё на 5 минут. Подать к столу горячей.

Пиццелле (феррателле)

Итальянское вафельное печенье круглой формы. Пиццелле – одно из самых старых печений, которые традиционно пекут в Центральной Италии. Считается, что впервые его приготовили на праздник Святого Доминика, известный также как «фестиваль змей», посвящённый изгнанию рептилий из небольшой деревни Абруццо. С тех пор эта традиция сохраняется.

В старину для выпекания вафель изготавливали специальные «утюги» с выбитыми на них узорами. Некоторые особо тщеславные итальянцы заказывали утюги с семейными гербами, которые затем можно было разглядеть на пиццелле. До наших дней дошла традиция делать именные вафельницы для пиццелле с инициалами невесты, когда она выходит замуж. Такая вафельница становится частью её приданого.

Время приготовления: 50 мин

3 яйца
0,75 стакана сахара
1 ч. л. ванильного сахара
100 г сливочного масла
1,75 стакана пшеничной муки
1,5 ч. л. разрыхлителя теста

Калорийность: 391 ккал

• Яйца взбить с сахаром, добавив ванильный сахар.

• Хорошо охлаждённое сливочное масло натереть на тёрке, добавить к яйцам.

• Муку смешать с разрыхлителем, добавить в яичную смесь, перемешать до однородности. Тесто должно получиться довольно густым.

• Вафельницу хорошо разогреть. Выпекать вафли до румяной корочки, выкладывая тесто на середину.

• Подать с вареньем или сыром маскарпоне.

Пиццокери

Разновидность плоской короткой пасты, которую готовят из гречневой муки. Родиной пиццокери является Северная Италия, альпийский регион Валтеллина. Поскольку эта часть страны традиционно славится калорийными блюдами, соусы для пиццокери обычно готовят с добавлением большого количества масла и жирных сливок.

Пиццокери с маринованными грибами

На 4 порции
Время приготовления: 40 мин

2 картофелины
300 г пиццокери
2 зубчика чеснока
1 стебель сельдерея
пучок зелени
3 ст. л. сливочного масла
100 г мелких маринованных грибов
соль и перец по вкусу

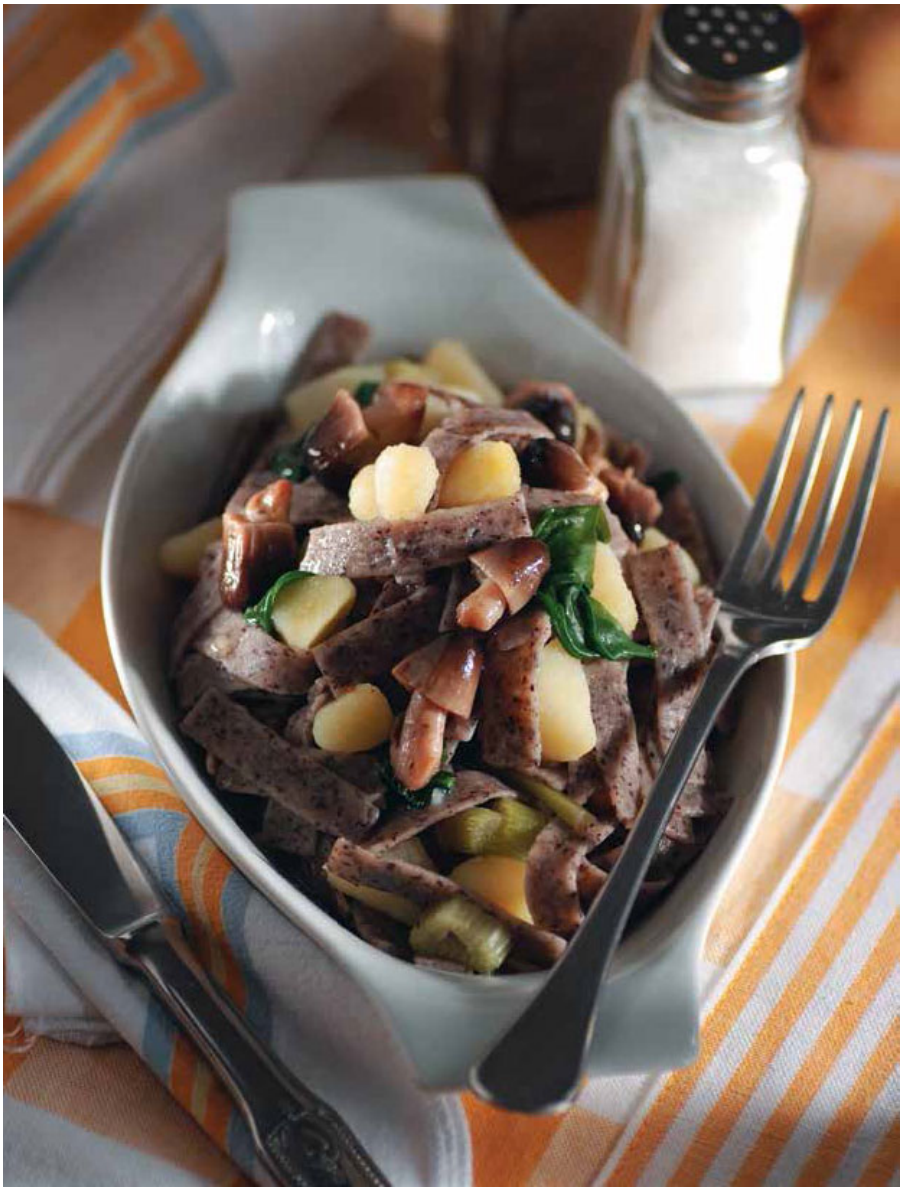
Калорийность: 112 ккал

• Картофель очистить, нарезать кубиками, отварить, извлечь из воды. В той же воде отварить пиццокери. Воду слить.

• Чеснок очистить, раздавить. Стебель сельдерея промыть и нарезать ломтиками. Зелень промыть, стряхнуть воду, измельчить.

• Масло растопить на сковороде, обжарить чеснок с сельдереем. Добавить грибы, тушить 5 минут.

• Положить к грибам с сельдереем пиццокери и картофель, тушить ещё 5 минут, затем добавить зелень, перемешать, снять с огня.



Пишингер

Блюдо австрийской кухни, торт, автором которого стал кондитер Оскар Пишингер. Отличительной особенностью этого десерта является то, что изготавливается он из полуфабрикатов и не требует выпечки. Основой для него служат тонкие карлсбадские вафли-оплатки. Их укладывают в 5 слоёв и промазывают начинкой.

На 8 порций

Время приготовления: 30 мин + охлаждение и прессование

2 яичных желтка
100 г сахарной пудры
250 г сливочного масла
150 г тёртого шоколада
20 г растворимого кофе
5–6 круглых тонких вафель
100 г измельчённых орехов

Калорийность: 450 ккал

• Желтки растереть добела, добавить сахарную пудру, нарезанное кубиками масло.

• Шоколад растопить, добавить в крем.

• Всыпать кофе и орехи, вымешать до однородности. Убрать крем в холодильник на 30 минут.

• Вафли смазать частью охлаждённого крема, сложить стопкой и поместить под пресс на пару часов.

• Обмазать пишингер кремом сверху и посыпать измельчёнными орехами.

«Пища дьявола»

Американский шоколадный торт, придуманный кондитерами в начале XX века и ставший классикой кухни США. Считается, что изобрёл его кондитер со своеобразным чувством юмора как полную противоположность популярному в те годы лёгкому и светлому «ангельскому бисквиту».

По сей день при приготовлении этого десерта соблюдается следующее правило: крем в торте может варьироваться и быть шоколадным или светлым, но коржи обязательно должны быть шоколадными и максимально тёмными по цвету.

На 8 порций
Время приготовления: 2 часа + охлаждение

325 г сливочного масла
200 г коричневого сахара
175 г тёмного шоколада
300 г пшеничной муки
1 ч. л. разрыхлителя теста
350 мл молока
4 яйца
0,5 ч. л. соли
щепотка лимонной кислоты

Для ганаша
200 г тёмного шоколада
400 г жирных сливок

Для крема
250 г тёмного шоколада
100 г жирных сливок
1 ст. л. жидкого мёда
250 г сливочного масла

Калорийность: 412 ккал

• Приготовить ганаш. Шоколад поломать на кусочки, растопить на водяной бане. Влить доведённые до кипения сливки, перемешать и убрать в холодильник не менее чем на 3 часа. Охлаждённый ганаш взбить.

• Приготовить тесто. Размягчённое масло взбить в миксере, постепенно добавляя сахар, до пышной однородной массы.

• Шоколад поломать на кусочки и растопить на водяной бане, немного остудить и вмешать в масляную смесь.

• Яйца разделить на желтки и белки. Желтки по одному вмешать в масляную смесь.

• Муку с разрыхлителем просеять, влить молоко и вымешать до однородности. Смешать с масляной смесью.

• Белки взбить с солью и лимонной кислотой в пышную пену и аккуратно, движениями лопаткой сверху вниз, вмешать в тесто.

• Влить половину теста в выстеленную бумагой для выпечки форму для бисквита и выпекать при 180 °С около 35 минут.

• Готовый корж остудить в форме и вытряхнуть на тарелку, по желанию разрезать вдоль пополам, на два коржа. Выпечь второй корж и также по желанию разрезать.

• Приготовить крем. Шоколад поломать на кусочки, растопить на водяной бане. В отдельной посуде довести до кипения сливки. Вмешать в шоколад мёд, затем влить сливки и перемешать. Остудить, взбить с размягчённым сливочным маслом в пышный крем.

• Собрать торт: промазать коржи кремом, смазать им же по бокам, сверху покрыть ганашем. Убрать в холодильник на 2–3 часа.

Плавленый сыр

Популярный молочный продукт, для приготовления которого сырную массу расплавляют при высокой температуре. Впервые плавленый сыр приготовили в Швейцарии в 1911 году. Вальтер Гербер, проживавший в городе Тун, озаботился проблемой утилизации большого количества излишков твёрдого сыра, которые не получалось реализовать. Решено было их расплавить. Новый продукт пришёлся по вкусу жителям города, а впоследствии и всем швейцарцам.

Со временем процесс приготовления сыра совершенствовался, в него стали добавлять различные специи и другие ингредиенты, чтобы улучшить вкус, например, ветчину, зелень и пр.

Настоящую революцию в изготовлении этого продукта произвёл американец Джеймс Крафт, который в 1916 году запатентовал свою собственную методику приготовления плавленого сыра. Основанная им компания выпустила в 1950 году первый плавленый сыр, который был нарезан ломтиками. Замечательный вкус и дешевизна продукта очень быстро сделали его популярным сначала в США, а затем и во всём мире. Сегодня производят несколько видов плавленого сыра:

Ломтевой сыр. Для его производства используются сычужные сыры жирностью от 50 до 70 %. В сырную массу добавляют также и другие молочные продукты.

Колбасный сыр готовят из нежирных сыров с добавлением других молочных продуктов. Часто в сырную массу кладут такие специи, как тмин и перец.

Сладкий сыр получают из сырной массы, в которую добавляют сахар, а также такие наполнители, как какао, мёд, орехи, цикорий и пр.

Пастообразный сыр изготавливают из жирных сыров с насыщенным вкусом.

Несмотря на то, что плавленый сыр призван, прежде всего, исключить убытки производителей сыров, и, по сути, является побочным продуктом производства, он стал одним из популярных продуктов питания во всём мире. Более того, во многом такой сыр даже более полезен, чем традиционный. Так, например, он содержит меньше холестерина, а усваивается организмом на 100 %. Плавленый сыр богат кальцием и фосфором, необходимыми для костной системы, волос и ногтей. Регулярное употребление такого сыра позволяет восполнить недостаток витаминов A, E и D, а также насытить организм важными полиненасыщенными кислотами. В то же время плавленый сыр

содержит большое количество соли, что делает его нежелательным для тех, кому её излишек противопоказан.

К сожалению, сегодня при производстве плавленого сыра вместо натурального сливочного масла всё чаще используют пальмовое масло или другой растительный жир. В результате получается продукт с сомнительной пищевой ценностью. Чтобы понять, использовались ли при изготовлении растительные жиры, внимательно читайте состав на упаковке перед тем, как его приобрести.

В кулинарии плавленый сыр используется как самостоятельный продукт, его часто добавляют в бутерброды и другие закуски. На его основе готовят соусы и супы.

Соус из плавленого сыра

Время приготовления: 20 мин

200 мл сливок
250 г плавленого сыра
щепотка молотого чёрного перца
мелко нарубленная зелень (по желанию)

Калорийность: 212 ккал

• Сливки влить в сотейник, прогреть на среднем огне.
• Сыр нарезать небольшими кусочками, добавить к сливкам.
• Помешивая, дождаться, когда сыр полностью расплавится, но не доводить массу до кипения.
• Добавить в соус перец и зелень (по желанию), перемешать.
• Подать тёплым к мясу, креветкам, пасте, овощам.

Суп с плавленым сыром и брокколи

На 4 порции
Время приготовления: 40 мин

0,5 луковицы
1 небольшая морковь
2 картофелины
1 небольшая головка брокколи
1 ст. л. растительного масла
1 л воды
200 г плавленого сыра без добавок
2 ч. л. зернистой горчицы
4 круглых хлеба и тёртый твёрдый сыр для подачи (по желанию)
соль и перец по вкусу

Калорийность (без хлеба): 29 ккал

• Лук и морковь очистить, мелко нарезать. Картофель очистить и нарезать средними кубиками. Брокколи разобрать на соцветия.

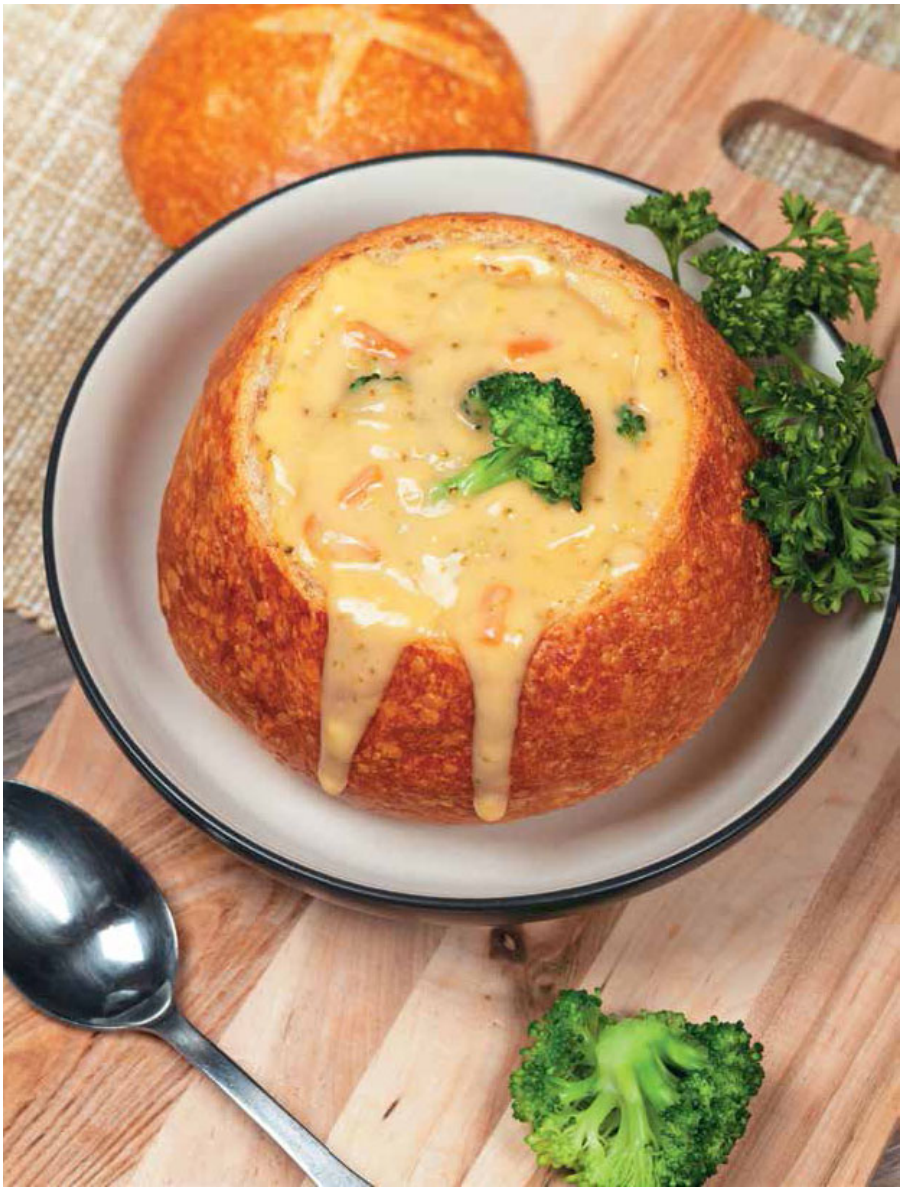
• Спассеровать лук и морковь на растительном масле до мягкости, снять сковороду с огня.

• В кастрюлю влить воду, добавить картофель и варить 10–12 минут.

• Затем добавить в суп зажарку из лука и моркови, а также брокколи. Варить 7–8 минут, затем измельчить суп погружным блендером.

• Добавить в суп мелко нарезанный плавленый сыр и продолжать варить, помешивая, чтобы он растворился. В конце посолить и поперчить по вкусу, добавить горчицу, перемешать. Разлить по тарелкам и подать к столу горячим.

• По желанию можно подать сырный суп в хлебе. Для этого нужно срезать у круглых буханок «крышку», аккуратно выбрать мякиш, оставляя стенки толщиной около 1,5 см, и подсушить хлеб в течение 5–7 минут в духовке при 200 °С. Разлить суп по буханкам, посыпать тёртым сыром и вернуть в духовку на 5 минут, чтобы он расплавился.



«Плавучие острова»

Блюдо французской кухни, нежный десерт, состоящий из «моря»-крема и плавающих в нём белковых суфле – «островов». В классическом варианте используют английский крем, но чтобы разнообразить вкус, вместо него можно приготовить ванильный соус или ягодное желе.

На 2 порции
Время приготовления: 1 час

2 яичных белка
щепотка соли
2 ст. л. сахарной пудры
400 мл молока

Для крема
2 яичных желтка
1 ст. л. сахара
1 ч. л. пшеничной муки
200 мл сливок 15 % жирности

Калорийность: 232 ккал

• К яичным белкам добавить немного соли, взбить в крепкую пену. Не прекращая взбивать, всыпать сахарную пудру.

• Молоко довести до кипения в кастрюле, снять пену. Из белковой массы ложкой сформировать «острова», опустить их в кастрюлю с молоком, варить на слабом огне 1 минуту, затем перевернуть на другую сторону, варить ещё 1 минуту. В процессе варки убирать с поверхности молока пенку.

• Готовые «острова» извлечь из кастрюли, выложить на тарелку, оставить на 25 минут, чтобы они обсохли.

• Приготовить крем: яичные желтки взбить с сахаром до его растворения, всыпать муку, хорошо перемешать.

• Сливки подогреть, медленно, помешивая, влить яичную смесь. Варить, помешивая, на слабом огне, пока крем не загустеет. Снять с огня, остудить.

• Разлить крем по креманкам, сверху в каждую положить один или несколько «островов», подать к столу.

Плакия

Блюдо болгарской кухни, мясо или рыба под овощным соусом, запечённые в духовке. Чтобы блюдо получилось сочным, в него кладут много лука. Название происходит от посуды, в которой традиционно готовили плакию, – это небольшая медная кастрюля без крышки, напоминающая сотейник.

На 6 порций
Время приготовления: 1 час 20 мин

1 крупный цыплёнок (весом около 1,4 кг)
2–3 средние моркови
4 крупных помидора
3 луковицы
6 зубчиков чеснока
0,75 стакана растительного масла
2 ст. л. пшеничной муки
1 стакан куриного бульона
1 стакан мелко нарубленной зелени петрушки
5–6 ломтиков лимона
соль по вкусу

Калорийность: 125 ккал

• Цыплёнка вымыть, обсушить, разделить на порционные куски. Морковь очистить, нарезать соломкой. Помидоры вымыть, нарезать кубиками. Лук и чеснок очистить, измельчить.

• На сковороде разогреть половину растительного масла. Всыпать муку, обжарить до золотистого цвета.

• Остаток масла разогреть на другой сковороде. Положить морковь, помидоры, лук и чеснок. Посолить по вкусу. Тушить овощи в течение 15 минут на среднем огне до мягкости.

• Обжаренную муку выложить к овощам, влить бульон, варить 8–10 минут.

• Отдельно обжарить куски цыплёнка до румяной корочки, выложить в форму для запекания. Залить мясо овощным соусом, поместить в разогретую до 180 °С духовку на 20–30 минут.

• Перед подачей посыпать рубленой зеленью, украсить ломтиками лимона.

Плантан

Крупный банан, размер которого достигает 20–30 см. Используют плантаны как овощи, поскольку их мякоть обладает кисловатым, несладким вкусом. Сахара в них меньше, чем во всех остальных сортах бананов. Произрастает плантан в странах Центральной Америки, а также в Японии, Таиланде и на Карибских островах.

Мякоть плода богата витаминами С и B_6, в ней много крахмала. Вещества, содержащиеся в плантане, способствуют нормализации уровня сахара в крови, выводят шлаки из организма, улучшают работу кишечника и даже помогают бороться с онкологическими заболеваниями. Более того, регулярное употребление этого сорта бананов помогает справиться с депрессией и лишним весом.

В кулинарии плантан нашёл широкое применение, заменив, например, привычный для нас картофель. Плоды используют для приготовления чипсов, жарят, в том числе на гриле, отваривают, запекают и готовят на пару. Большой популярностью пользуется карри с плантаном, кладут его также в разнообразные супы. Плантаны нужно обязательно подвергать тепловой обработке. В рецептах плантан можно заменять недозрелым обычным бананом.

Платильо

Блюдо мексиканской кухни, салат из мяса со сладким красным перцем. Подают платильо в качестве разжигающей аппетит закуски.

На 4 порции
Время приготовления: 15 мин

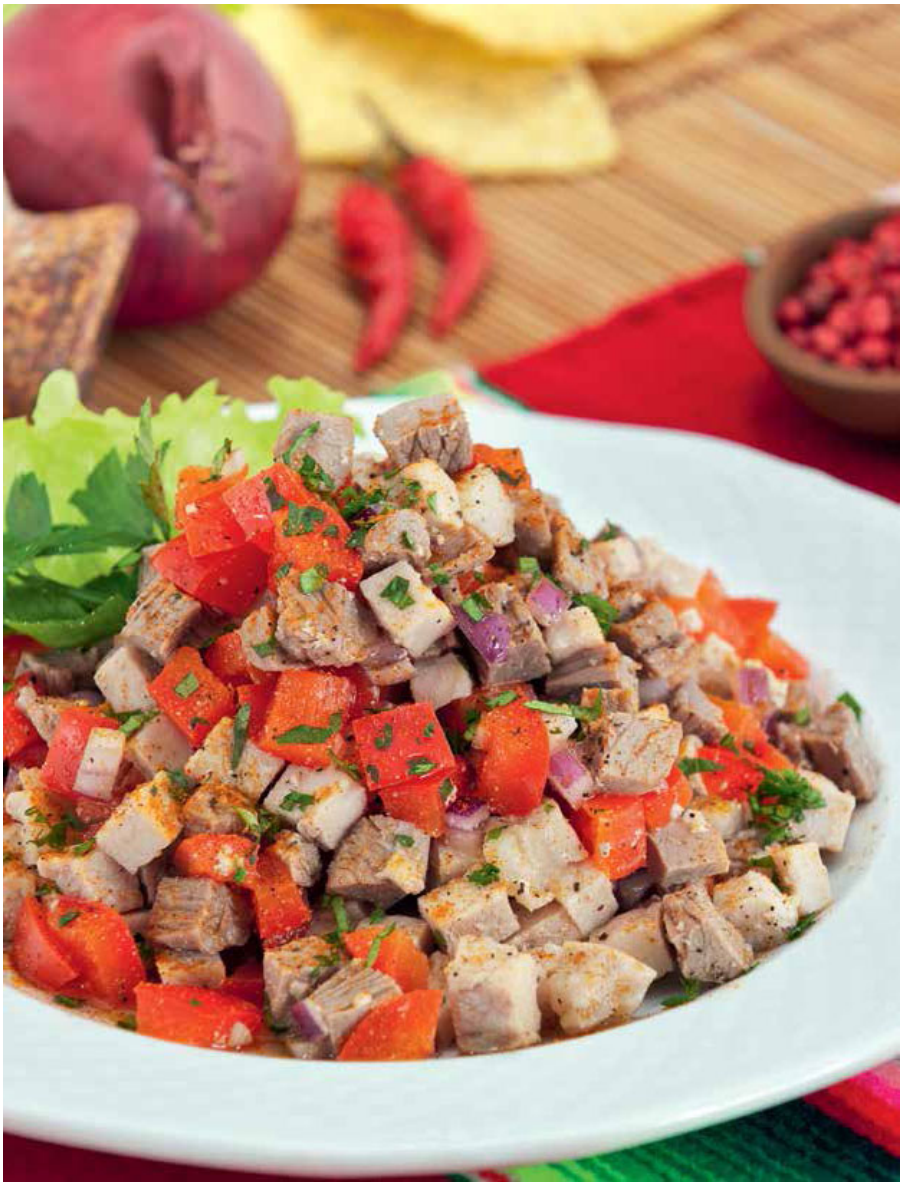
200 г отварной говядины
100 г отварной свинины
100 г маринованного сладкого перца
1 луковица
2 ст. л. растительного масла
1 ст. л. столового уксуса
1 ст. л. рубленой зелени петрушки
щепотка молотого красного перца
соль и перец по вкусу

Калорийность: 278 ккал

• Отварное мясо нарезать кубиками или тонкими полосками. Маринованный перец нарезать квадратиками. Лук очистить, измельчить.

• Приготовить заправку: соединить масло, уксус, соль и молотый чёрный перец, перемешать.

• Все ингредиенты салата смешать в большой миске. Полить заправкой, посыпать рубленой зеленью и красным перцем.



Плацинда

Блюдо молдавской кухни, выпечка из пресного теста с разнообразной начинкой. Секрет вкусных плацинд заключается в качестве теста. Оно обязательно должно быть тонко раскатанным. Что же касается начинки, то тут всё зависит от времени года и доступных ингредиентов. Чаще всего в плацинды кладут капусту, картофель, тыкву, сливу, вишню, творог, брынзу. Начинку помещают внутрь раскатанных из теста лепёшек, тщательно скрепляя края. После этого их обжаривают в масле или выпекают в духовке.

Без плацинд не обходится ни одно молдавское застолье, их пекут и на праздники, и в будние дни. Любая хорошая хозяйка обязательно должна уметь готовить это блюдо.

Плацинда с брынзой

На 4 порции
Время приготовления: 1 час 10 мин

5 яиц
1 стакан воды
3 стакана пшеничной муки
100 г сливочного масла
600 г тёртой брынзы
соль по вкусу

Калорийность: 217 ккал

• Яйца взбить, влить воду, посолить, хорошо перемешать. Всыпать муку, замесить тесто. Накрыть его чистой салфеткой, оставить на 30–40 минут. Масло растопить.

• Тесто разделить на 4 части. Каждую раскатать в тонкую лепёшку. Обильно смазать растопленным сливочным маслом.

• В центр каждой лепёшки выложить брынзу. Края лепёшек собрать в центре, чтобы получился квадрат, хорошо защипать.

• Противень смазать сливочным маслом. Выложить плацинды на некотором расстоянии друг от друга.

• Поместить в разогретую до 180 °С духовку, выпекать до румяной корочки в течение 20–25 минут.

Плескавицы

Блюдо балканской кухни, круглые мясные котлеты. Для фарша традиционно используют говядину и свинину. Жарят котлеты на гриле и подают с гарниром. В некоторых балканских странах готовят также фаршированные плескавицы.

На 4 порции
Время приготовления: 30 мин + охлаждение

1 кг говяжьей лопатки без костей
250 г свиной шейки
2 средние луковицы
4 веточки петрушки
4 листа салата-латука
2 ст. л. растительного масла
соль по вкусу

Калорийность: 245 ккал

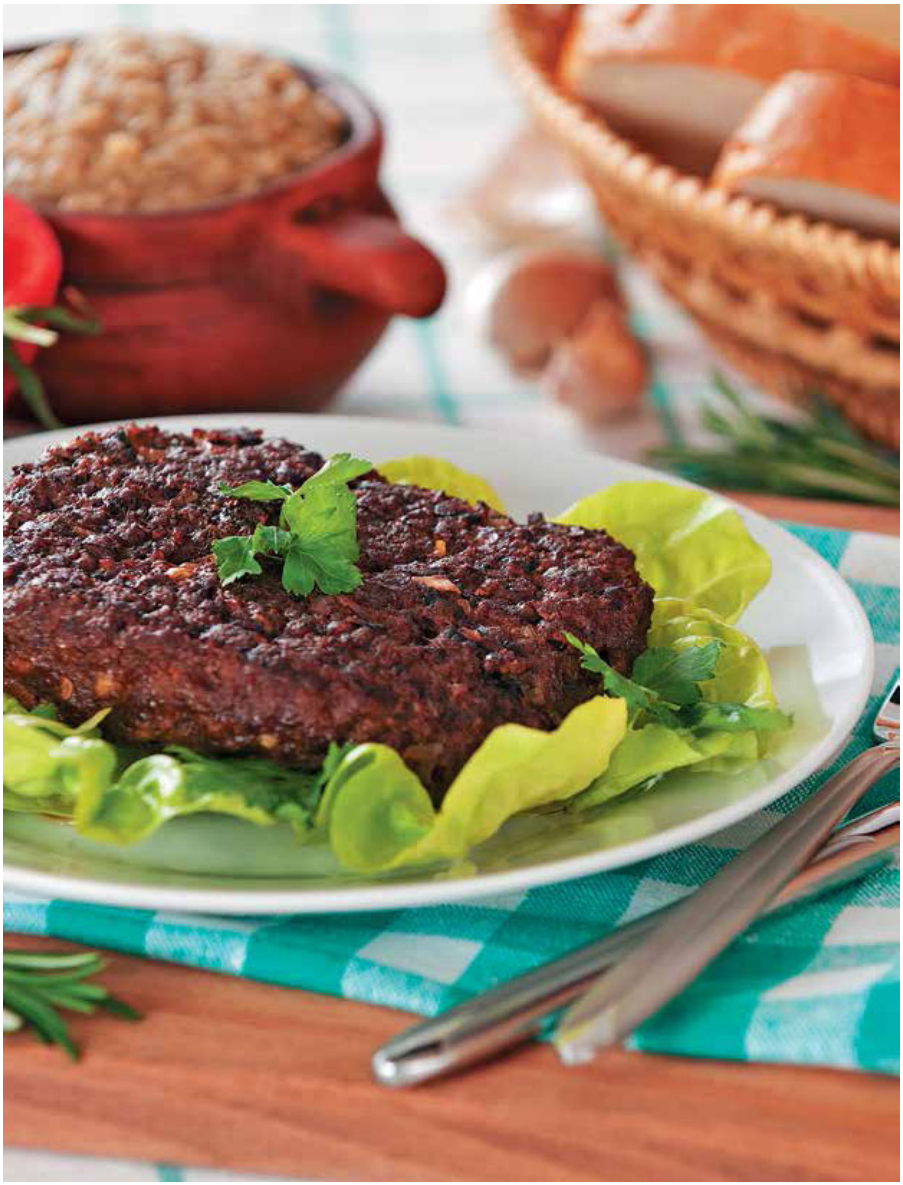
• Мясо обсушить, нарезать крупными кусками. Сложить в глубокую миску, посолить, убрать в холодильник на 3 часа.

• Охлаждённое мясо пропустить через мясорубку, хорошо перемешать, убрать в холодильник ещё на 1 час.

• Лук очистить, измельчить. Петрушку промыть, стряхнуть воду, мелко нарезать. Листья салата промыть, стряхнуть воду.

• Лук добавить в фарш, перемешать. Сформировать из фарша крупные котлеты. Обжаривать их на хорошо разогретой сковороде в растительном масле в течение 5–6 минут с каждой стороны.

• На тарелки уложить листья салата, сверху котлеты. Украсить рубленой петрушкой, подать к столу.



Плёнка пищевая

Популярный материал из поливинилхлорида, позволяющий дольше сохранять продукты свежими. Плёнкой, например, затягивают посуду с соусами, чтобы их поверхность не подсыхала. Пищевая плёнка используется также при раскатывании мягкого теста или при отбивании мяса.

Плита кухонная

Бытовой кухонный прибор, предназначенный для приготовления пищи. Прототипом современных плит стали печи, в которых наши предки готовили еду в течение многих столетий. Часто печь оборудовалась дополнительной секцией с чугунной плитой, на которой размещались кастрюли и сковороды. Именно эта конструкция и стала прообразом плиты.

Современная кухонная плита оснащена жарочной поверхностью и духовкой, в которой продукты можно запекать и выпекать. Очень популярны т. н. встраиваемые плиты, располагающиеся внутри кухонной мебели, что позволяет сэкономить место на кухне.

Официальная история этого бытового прибора началась в 1883 году, когда канадец Томас Ахерн представил на суд домохозяек первый аналог современной плиты. Уже в 1908 году компания AEG поставила её производство на поток. С тех пор кухонная плита трансформировалась и стала значительно отличаться от своей «прародительницы». Сегодня к услугам хозяек разнообразные типы кухонных плит, среди которых выделяют:

Газовые. На такой плите нагревание продуктов производится с помощью природного газа. Основным их преимуществом является быстрота розжига и низкая цена топлива.

Электрические плиты нагреваются с помощью электротока. Происходит это значительно медленнее, а для установки плиты требуется специальная проводка. Хотя при использовании её исключён взрыв газа, можно получить удар током, поэтому необходимо соблюдать технику безопасности.

Индукционные. Для подогрева продуктов в таких плитах используется индуцированный вихревой ток, создаваемый магнитным полем. Главным недостатком индукционной плиты является необходимость использования специальной посуды. Но при этом она отличается высоким КПД, точно поддерживает заданную температуру, а её мощность практически не зависит от напряжения в сети.

Комбинированные плиты включают в себя газовые и электрические части, что позволяет использовать их в случае, когда отключается газ или электричество.

Твёрдотопливные. Подразумевают установку специального дымохода, чтобы удалять продукты горения. Для таких плит часто требуется дополнительная приточная вентиляция. Главное их достоинство – они могут функционировать при отсутствии электричества и газа. В то же время придётся озадачиться поиском подходящего топлива для такой плиты.

Плов

Блюдо, традиционное для многих стран Востока и Средней Азии. Представляет собой отварной рис с кусочками жирного мяса, хотя существуют рецепты плова и без мяса *(см. Пилаф)*. Встречаются также рецепты плова, в которых вместо риса используется другое зерно.

Исследователи полагают, что блюдо, похожее на плов, готовили в Индии уже на рубеже II–III веков до н. э. Именно тогда стали активно возделывать рис. По другой версии, плов пришёл из Древней Персии, где к рису стали добавлять мясо.

Впервые название «плов» (пилав) встречается в источниках IX–X веков, где о нём говорится как о праздничном блюде. Оно часто упоминается в сказках знаменитой «Тысячи и одной ночи», что подтверждает популярность плова в арабских странах. Со временем рецепт был заимствован народами Средней Азии, причём там блюдо стало одним из знаковых. Плов также стали

готовить в Закавказье, Турции и Балканских странах, где он приобрёл национальные особенности.

Вкус блюда во многом зависит от способа его приготовления. Так, в странах Средней Азии рис и мясо готовят вместе, а, например, в Турции – отдельно, объединяя их только перед подачей на стол. Тем не менее, во всех странах, где готовят плов, его считают одним из главных блюд. Недаром, например, узбекская поговорка гласит: «Если ты не отведал плова, значит, зря появился на свет».

Плов с курицей

На 5 порций
Время приготовления: 1 час 40 мин

2 стакана риса для плова
400 г курицы
2 средние луковицы
2 средние моркови
0,75 стакана растительного масла
щепотка аниса
щепотка барбариса
соль и молотый красный перец по вкусу

Калорийность: 165 ккал

• Рис перебрать, залить тёплой водой, оставить на 1 час. Курицу разделить на крупные куски. Лук и морковь очистить, лук нарезать полукольцами, морковь – тонкой соломкой.

• Растительное масло разогреть в казане, обжаривать курицу в течение 10–15 минут до румяной корочки, добавить лук и морковь, готовить ещё 10 минут.

• Влить в казан кипяток так, чтобы вода покрывала курицу и овощи, посолить, поперчить, добавить анис и барбарис, тушить 15–20 минут.

• Рис откинуть в сито, промыть, выложить в казан. Залить кипятком так, чтобы вода покрыла рис слоем толщиной с палец. Снять крышку, готовить 15–20 минут до полного выкипания жидкости.

• Затем закрыть казан крышкой, томить на слабом огне ещё 15 минут.

• Плов перемешать, выложить на блюдо таким образом, чтобы сверху оказались куски курицы.

Узбекский плов

На 5 порций
Время приготовления: 2,5 часа

400 г риса для плова
2 средние луковицы
2 средние моркови
200 г растительного масла или топлёного курдючного жира
400 г баранины
щепотка зиры
щепотка барбариса
1 головка чеснока
соль по вкусу

Калорийность: 245 ккал

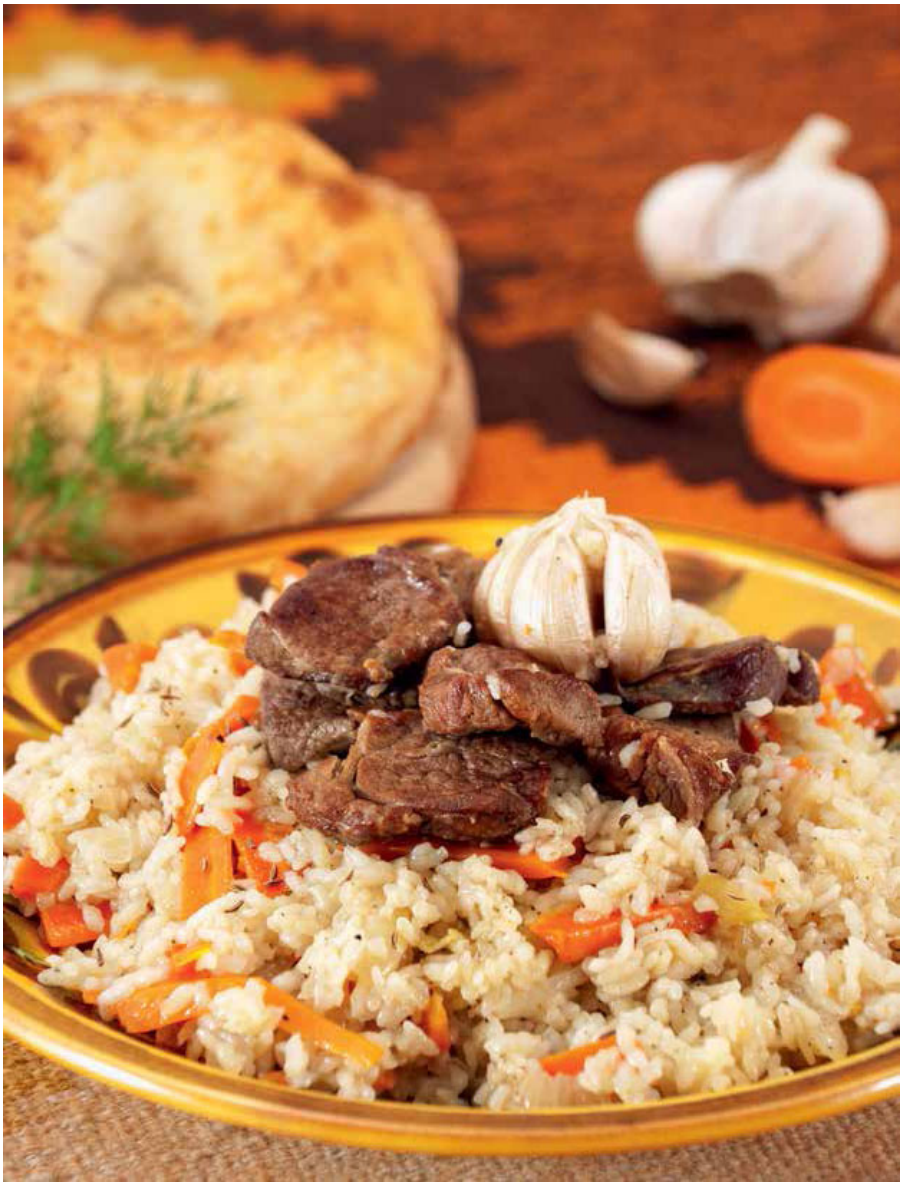
• Рис перебрать, залить тёплой водой, оставить на 1 час. Лук и морковь очистить. Масло или жир влить в казан, подогреть, пока не появится лёгкий дымок. Положить в казан одну луковицу, обжарить до золотисто-коричневого цвета, затем извлечь. Оставшуюся луковицу нарезать полукольцами, морковь – соломкой.

• Мясо разрезать на куски. Выложить в горячее масло, обжарить до румяной корочки. Добавить лук и морковь, тушить до мягкости 5–7 минут. Посолить, добавить зиру.

• Рис откинуть в сито, промыть, выложить в казан, разровнять, добавить барбарис. Влить кипяток так, чтобы вода покрыла рис слоем толщиной с палец. Накрыть казан крышкой, готовить на слабом огне 20–25 минут, пока не выпарится вся жидкость.

• С головки чеснока удалить верхнюю часть шелухи. За 10 минут до готовности блюда положить головку в плов, утрамбовав её в рис.

• Снять казан с огня, дать блюду настояться 15–20 минут, затем достать чеснок. Подать плов на большом блюде.



Плокштайнис

Литовский картофельный пудинг, блюдо, ставшее одной из «визитных карточек» кулинарии этой страны наряду с жемайчю блинай.

Картофель – продукт, который по значимости для жителей Литвы можно сравнить с янтарём. Блюд из него в литовской кухне не просто много, а очень много. Все они, конечно, достаточно калорийны, зато необыкновенно вкусны. Готовить их так просто, что с этим справится любая хозяйка. Плокштайнис – наглядный тому пример.

На 6 порций
Время приготовления: 1 час

12 картофелин
2 яйца
3 ст. л. топлёного свиного сала
2 ст. л. панировочных сухарей
1 луковица
соль и перец по вкусу

Калорийность: 85 ккал

• Картофель очистить, натереть на тёрке. Добавить яйца, перемешать, посолить, поперчить по вкусу.

• Выложить приготовленную массу в смазанную салом и посыпанную панировочными сухарями форму, запекать в духовке 40 минут при температуре 180 °С.

• Лук очистить, измельчить. На сковороде растопить оставшееся свиное сало, обжарить лук до золотистого цвета.

• В блюдо выложить жареный лук, сверху – плокштайнис. Подавать к столу горячим.

Пломбир

Сорт мороженого, которое изготавливают из сливок и цельного молока, в смесь для его приготовления также могут добавляться яйца.

История пломбира насчитывает почти 200 лет. Родиной его стал французский город Пломбьер-ле-Бен. Один из местных кондитеров вымачивал фрукты в вишнёвой водке и добавлял их в смесь из яиц и сливок, а затем замораживал. В результате появился новый сорт мороженого.

Рецепт современного пломбира значительно отличается от первоначального. Более того, в некоторых странах, например, в СССР, этот десерт стали производить по своему собственному рецепту. Советский пломбир считался одним из самых вкусных в мире и мог дать фору своему французскому прототипу.

Пломбир «по ГОСТу»

На 5 порций
Время приготовления: 40 мин + заморозка

430 мл молока 3,2 % жирности
6 г желатина
140 г сахара
50 г сухого молока
15 г ванильного сахара
360 г жирных сливок

Калорийность: 227 ккал

• В небольшую миску отлить 70 мл молока и развести в нём желатин.

• В кастрюльке смешать сахар с сухим молоком и ванильным сахаром, влить оставшееся молоко, перемешать, пока сухое молоко и сахар полностью не растворятся.

• Поместить молочную смесь на огонь, довести до кипения, влить желатин, разведённый в молоке, варить до загустения.

• Снять с огня, остудить, накрыть крышкой и убрать в прохладное место.

• Сливки охладить в холодильнике, хорошо взбить. Влить в молочную смесь, взбивать до получения однородной массы.

• Перелить смесь в мороженицу и далее действовать согласно инструкции, либо разлить по формам и убрать в морозилку. В процессе заморозки несколько раз перемешать смесь, чтобы мороженое получилось без комков.

Плотва

Стайная пресноводная рыба семейства карповых. Под общим названием объединены несколько подвидов, в числе которых такие известные, как вобла, тарань и сорога. Рыбы данного вида отличаются светлым окрасом тела с тёмной полосой вдоль спины. Все плавники у плотвы, кроме спинного и хвостового, ярко-оранжевого цвета. Ареал обитания рыбы достаточно широк. Водится она в озёрах, прудах, реках, лиманах и водохранилищах, где есть заросшие растительностью участки. Плотва распространена в Азовском и Черноморском бассейнах, в Каспийском и Аральском морях, на Байкале, а также в водоёмах Европы.

Как и другие виды рыбы, плотва является чрезвычайно полезным продуктом. Она богата витаминами и минеральными веществами. В составе рыбной мякоти витамины B_1, PP, E, B_2, C, A, а также фосфор, никель, хлор, калий, магний, фтор и железо. Жир плотвы является хорошим антиоксидантом, препятствующим образованию свободных радикалов в организме. Белок, содержащийся в рыбе, отлично усваивается, насыщая организм полезными веществами. При этом её калорийность невысока, что позволяет рекомендовать плотву в качестве диетического продукта, способствующего похудению.

В кулинарии плотва ценится за свой нежный вкус. Особенно хороша она в вяленом и солёном виде. Кроме того, эта распространённая речная рыба используется во многих рецептах русской кухни, например, в кулебяках и расстегаях. Плотву тушат с овощами, жарят, припускают в вине.

Вяленая плотва

Время приготовления: 7 дней

8 тушек плотвы
соль

Калорийность: 108 ккал

• Рыбу выпотрошить, промыть, обсушить. Обильно посолить внутри и снаружи.

• На дно пластиковой или эмалированной посуды насыпать немного соли, уложить плотву, пересыпая каждую тушку солью. Сверху установить груз и убрать рыбу в холодильник на 48 часов.

• Просоленную плотву достать из рассола, промыть, подвесить на просушку в место с достаточной циркуляцией воздуха. Накрыть её марлей, оставить на несколько дней.

Уха из плотвы

На 5 порций
Время приготовления: 1 час

3 средние плотвы
1 луковица
3 картофелины
7 горошин чёрного перца
1 морковь
5 лавровых листа
пучок зелени укропа и петрушки
соль и по вкусу

Калорийность: 39 ккал

• Рыбу выпотрошить, очистить, удалить жабры и глаза. Лук очистить. Картофель очистить, нарезать кубиками.

• В кастрюлю налить воду, положить целую луковицу и картофель, довести до кипения, уменьшить огонь до среднего, положить перец горошком, посолить.

• Морковь очистить, нарезать кубиками или кружочками. Добавить в уху вместе с лавровым листом. Варить до полуготовности овощей.

• Положить в суп рыбу, варить ещё 10 минут.

• Зелень промыть, стряхнуть воду, мелко нарезать. Добавить в уху, дать немного настояться, подать к столу.

Плюшка

Русская сладкая, сдобная булочка, скрученная в виде улитки или бантика. Сверху плюшки посыпают сахаром и корицей. Своё необычное название плюшка получила вследствие способа приготовления: её сплющивают, делая поверхность плоской.

На 6–10 шт.
Время приготовления: 3 часа

4 стакана пшеничной муки
1 ст. л. сухих дрожжей
1 ст. л. сахара + для посыпки
1 ч. л. соли
1 пакетик ванилина
1,5 стакана молока
2 ст. л. растительного масла + для смазывания
1 яйцо для смазывания

Калорийность: 334 ккал

• В миске смешать муку, дрожжи, сахар, соль и ванилин. Влить тёплое молоко, замесить тесто. В конце замеса добавить растительное масло, чтобы тесто не прилипало к рукам. Немного помесить и оставить в тёплом месте, накрыв полотенцем, чтобы поднялось.

• Через 1,5 часа, когда тесто увеличится в объёме вдвое, обмять его и снова дать подняться. Через 30 минут снова обмять и выложить на посыпанный мукой стол.

• Тесто ещё раз вымесить, раскатать в толстый жгут. Разделить его на несколько частей, из каждой сформировать колобок. Затем раскатать колобки в плоские жгуты, обильно посыпать сахаром. Каждый жгут свернуть в рулетик. Сформировать круглые булочки. Яйцо слегка взбить.

• Противень застелить бумагой для выпечки, смазать его маслом, выложить плюшки, оставить на 15 минут для расстойки.

• Смазать плюшки взбитым яйцом, поместить в разогретую до 200 °С духовку на 15 минут, выпекать до золотистого цвета. Достать из духовки, выложить на блюдо, немного остудить, подать к столу.

Пляцок

Блюдо украинской кухни, особенно популярное на Западной Украине. Внешне пляцок напоминает торт, пекут его обычно прямоугольной формы. Между слоями десерта располагается самая разная начинка: крем, орехи, мак, сухофрукты, творог, варенье и пр. В тесто для коржей также могут добавляться разные наполнители. Само тесто может быть бисквитным, дрожжевым или песочным.

При подаче на стол пляцок разрезают на порционные куски, и в разрезе можно увидеть все слои десерта, что делает его очень красочным.

Настоящий пляцок должен быть таким высоким, чтобы с трудом помещался в рот. Пекут такой десерт традиционно к большим церковным праздникам: Рождеству, Дню поминовения и пр. Ещё один подходящий повод подать пляцок к столу – свадьба.

Пляцок с кокосовыми шариками

На 6 порций
Время приготовления: 1,5 часа

Для кокосовых шариков
200 г творога
1 яичный желток
8 ст. л. кокосовой стружки

Для теста
200 г маргарина
1 стакан сахара
3 яйца
150 г сметаны
2 стакана пшеничной муки
2 ч. л. разрыхлителя теста
2 ст. л. какао-порошка
3 ст. л. молока

Для крема
1 стакан молока
0,5 стакана сахара
1 ст. л. пшеничной муки
1 ст. л. сливочного масла

Калорийность: 298 ккал

• Приготовить кокосовые шарики для начинки: в миске смешать творог, желток и кокосовую стружку. Растереть в однородную массу. Сформировать из творожной массы шарики размером с грецкий орех. Выложить их на доску, поместить на 30 минут в морозильник.

• Приготовить тесто: размягчённый маргарин растереть с сахаром, вбить по одному яйца. Добавить сметану, перемешать. Всыпать 0,5 стакана муки и разрыхлитель, хорошо перемешать. Медленно всыпать оставшуюся муку, вымешивая (тесто должно получиться как густая сметана). В половину теста добавить какао-порошок и молоко, хорошо перемешать.

• Прямоугольную форму для выпечки смазать маслом, вылить белое тесто ровным слоем, сверху налить слой теста с какао-порошком.

• Кокосовые шарики достать из морозилки и распределить по

шоколадному тесту, немного вдавив их внутрь. Поместить пляцок в разогретую до 200 °С духовку на 40 минут.

• Приготовить крем: в молоко всыпать сахар, дождаться, пока он растворится, затем, помешивая, всыпать муку. Варить, помешивая, на слабом огне, пока крем не загустеет. Добавить ложку сливочного масла, перемешать. Снять с огня, остудить.

• Пляцок достать из духовки, остудить, обмазать кремом, посыпать какао-порошком. Разрезать десерт на порционные куски, подать к столу.

Поблано

Разновидность острого перца чили, родиной которого является Мексика. Незрелые стручки поблано окрашены в зелёный цвет, у них бугристая поверхность. Когда перец созревает, он становится тёмно-красным, почти чёрным. Средний стручок вырастает до 14 см в длину и 5–7 см в ширину. Стручок поблано отличается своеобразной формой: она напоминает сердце со слегка сплющенным кончиком.

Как и его «родственники» перцы чили, поблано отличается высоким содержанием растительного белка, углеводов и клетчатки. В нём содержатся витамины A, B_3, B_4, B_9, C, K. В числе минеральных веществ, входящих в состав поблано, – калий, кальций, магний, натрий, фосфор и пр. В народной медицине острый перец используется как мощный природный иммуномодулятор. Кроме того, он обладает бактерицидными, антиканцерогенными, антиоксидантными свойствами. Вещества, содержащиеся в перце, оказывают также обезболивающее действие. Поблано будет особенно полезен тем, кто страдает диабетом, атеросклерозом и гипертонией.

У свежего перца сладкий запах и средне-острый вкус, что позволяет использовать его для приготовления разных блюд не только в качестве приправы. Например, в Мексике очень любят фаршированный поблано или перец, обжаренный в яйце. На родине перца существует множество популярных закусок, в состав которых он входит. Очень вкусен жареный или запечённый поблано.

В рецептах поблано можно заменять некрупным сладким перцем.

Поварёшка (половник)

Большая ложка с длинной ручкой, используемая для разливания жидкой пищи из посуды, в которой её готовили, по тарелкам. Объём поварёшки обычно превышает 100 мл, стандартным считается объём в 140 мл.

Учитывая, что ложка является одним из самых древних предметов кухонной утвари, можно предположить, что и история поварёшки насчитывает не одно столетие. Появилась она потому, что возникла необходимость употреблять пищу не из общей посуды, а разливать её по отдельным ёмкостям. В богатых домах принято было подавать на стол супницу с поварёшкой, которая часто изготавливалась из драгоценного металла.

Сегодня для производства половников используют современные материалы, такие как нержавеющая сталь или твёрдый пластик, что делает их прочными и долговечными.

Повидло

Сладкая масса, которая готовится из измельчённых фруктов или ягод, уваренных с сахаром. В отличие от варенья, повидло достаточно густое, однородное по структуре, с содержанием сахара не менее 60 %. Чаще всего его готовят из яблок, слив, персиков, абрикосов, груш.

По одной из версий, своим появлением повидло обязано бережливым польским хозяйкам, которые научились таким способом сохранять сливу-венгерку, в большом количестве растущую на берегах Вислы.

Главным показателем качества повидла является его консистенция: при выкладывании на блюдце оно не должно расплываться, а выглядеть как единый плотный комочек. Приготовить этот фруктовый десерт достаточно просто, однако есть несколько основных правил, помогающих достичь идеального результата:

• Для измельчения плодов используют мясорубку либо протирают их через сито.

• Чтобы повидло из ягод или слив не было жидким, к ним обычно добавляют абрикосы, яблоки или груши, богатые пектином.

• Сахар должен составлять не менее 60 % от общей массы, в противном случае повидло забродит или заплесневеет.

• Варить повидло лучше в широкой посуде с невысокими краями, а в процессе приготовления периодически перемешивать массу.

• Чтобы проверить готовность повидла, достаточно провести деревянной ложкой по дну посуды, в которой оно варится. Если остаётся дорожка, медленно заполняемая фруктовой массой, – повидло готово.

Абрикосовое повидло

Время приготовления: 4 часа

1 кг спелых абрикосов
400 г сахара
1 ч. л. лимонной кислоты

Калорийность: 242 ккал

• Абрикосы промыть, перебрать, разделить пополам, удалить косточки. Сложить в посуду для варки, добавить немного воды и тушить на слабом огне, пока абрикосы не размякнут.

• Снять с огня, остудить. Протереть плоды через сито, чтобы удалить кожицу.

• Посуду с абрикосовым пюре поместить на средний огонь, варить в течение 30 минут, периодически помешивая.

• Когда масса загустеет, всыпать сахар, перемешать, уменьшить огонь до слабого, варить до полного его растворения.

• Для того чтобы определить готовность повидла, провести по дну посуды ложкой либо налить немного на тарелку. Если повидло не растекается – оно готово.

• За 5 минут до того, как повидло будет готово, добавить лимонную кислоту и перемешать.

• Перед подачей полностью остудить.

Яблочное повидло

Время приготовления: 3 часа

1 кг спелых яблок
600 г сахара

Калорийность: 250 ккал

• Яблоки вымыть, разрезать на четвертинки, удалить семена. Чтобы плоды стали мягче, проварить их 20 минут в пароварке. Удалить кожицу, мякоть переложить в блендер, измельчить.

• Поместить яблочное пюре в посуду для варки, добавить сахар, перемешать.

• Варить на слабом огне, периодически помешивая деревянной ложкой, пока повидло не достигнет нужной консистенции.

• Перед подачей полностью остудить.

Повидлянка

Блюдо украинской кухни, разновидность манника, для приготовления которого используется густое варенье или повидло. В прошлом повидлянку часто готовили для того, чтобы избавиться от старых запасов варенья. Сегодня эта выпечка перешла в раздел экзотических блюд, поскольку запасы на зиму делает всё меньше хозяек.

На 3 порции
Время приготовления: 50 мин

5 яиц
3 ст. л. сахара
600 г ягодного или фруктового повидла
3 ст. л. рома или мадеры
200 г манной крупы
1 стакан очищенного миндаля
1 ст. л. сливочного масла

Калорийность: 282 ккал

• Желтки яиц отделить от белков. Всыпать к желткам 2 ст. ложки сахара, растереть добела. Добавить повидло, ром или мадеру и манную крупу.

• Белки взбить в крепкую пену, постепенно перемешивая, ввести в тесто. Миндаль измельчить или оставить ядра целыми.

• Форму для выпечки смазать маслом, выложить в неё тесто, посыпать сверху оставшимся сахаром и миндалём.

• Поместить в разогретую до 180 ˚С духовку, выпекать 30 минут.

• Подать повидлянку охлаждённой.

Погача

Хлебная выпечка, традиционная для стран Карпатского региона, а также турецкой и балканской кухонь. Обычно погачу пекут в виде небольших круглых солёных булочек или лепёшек, хотя существуют рецепты и сладкой погачи.

У южных славян часто погачу выпекают сразу по несколько штук, соединив их. Внешне такая выпечка напоминает русский каравай. Этот хлеб используется в некоторых традиционных ритуалах. Например, в западной Болгарии принято печь погачу в день рождения ребёнка и через 40 дней после этого. Такой хлеб готовят сладким и никак его не украшают. Погачу покрывают материей, а приглашённые гости кладут сверху монеты. После этого монеты перевязываются материей и получившийся узел помещают высоко в доме, чтобы малыш смог достичь высот в жизни. Также в Болгарии пресную погачу и мёд ставят в изголовье колыбельки ребёнка в дар девам судьбы.

Погача с сыром

Время приготовления: 2 часа

200 мл молока
1 яйцо
150 г сливочного масла
0,5 ч. л. соли
0,5 ч. л. сахара
350 г пшеничной муки
1,5 ч. л. сухих дрожжей
1 яичный желток
200 г сыра типа сулугуни или адыгейского
2 зубчика чеснока (по желанию)

Калорийность: 353 ккал

• В тёплое молоко добавить яйцо, небольшой кусочек размягчённого сливочного масла, соль и сахар, перемешать. Всыпать муку и дрожжи, замесить тесто. Накрыть его чистым полотенцем, убрать в тёплое место. Через 50 минут тесто обмять, разделить на 7 частей. Яичный желток взбить.

• Сыр натереть на тёрке. Оставшееся сливочное масло растопить. Прямоугольную форму для выпечки смазать маслом. Раскатать первую часть теста, положить на дно, смазать растопленным маслом, посыпать сыром. Раскатать следующую часть, положить в форму, смазать маслом. Повторить процедуру для всех остальных частей теста, посыпая их сыром через один. Верхний слой смазать взбитым желтком. Разрезать пирог на небольшие квадратные погачи, накрыть пищевой плёнкой, убрать в тёплое место на 25 минут.

• Выпекать в разогретой до 180 °C духовке 35–40 минут. По желанию готовые булочки горячими смазать пропущенным через пресс чесноком.

Подберёзовик

Гриб рода Обабковые, семейства Болетовые. Под общим названием скрывается до 40 разновидностей грибов, сходных по своему внешнему виду. Из них 9 произрастают на территории России.

Шляпка гриба окрашена в приглушённый коричневый цвет, а ножка не очень толстая, в отличие, например, от подосиновика. Несмотря на то, что шляпки подберёзовиков тоньше, чем у других съедобных грибов, они отличаются замечательным вкусом и пользуются заслуженной популярностью у грибников.

Название гриба связано с местом его произрастания. Чаще всего его можно встретить вблизи берёз, но некоторые виды отлично себя чувствуют около осины или тополя. Важно, чтобы почва вокруг дерева была достаточно влажной, но при этом хорошо прогревалась солнцем. Больше всего подберёзовиков растёт в средней полосе, в лиственных лесах.

Подберёзовик не только вкусный, но и полезный продукт. Богат он полноценным растительным белком, содержащим тирозин, лейцин, аргинин и глутамин. В числе витаминов, входящих в грибную мякоть, – B, C, D, PP и E. Это продукт с низкой калорийностью, что позволяет рекомендовать его для различных диет, направленных на снижение веса. Как и многие другие грибы, подберёзовик содержит грубые волокна, которые как губка впитывают шлаки и выводят их из организма. Его рекомендуют употреблять людям с почечными патологиями, заболеваниями нервной системы, диабетом. Вещества, содержащиеся в подберёзовике, улучшают состояние слизистых оболочек, кожи и костей.

В кулинарии подберёзовик нашёл широкое применение. Грибы отваривают, жарят, тушат, солят, используют в начинках для рулетов и пирогов. Очень вкусными получаются супы и соусы с подберёзовиками.

Как выбирать

Чтобы набрать грибов самостоятельно, нужно отправиться в берёзовую рощу. Если же приобретать подберёзовики на рынке, выбирать следует плотные на ощупь, без видимых повреждений.

Как хранить

Свежие подберёзовики хранятся очень недолго, всего 3–4 часа. Поэтому желательно как можно скорее подвергнуть их термической обработке. Чтобы увеличить срок хранения, грибы можно засушить или заморозить, предварительно слегка отварив.

Подготовка

Перед приготовлением свежие грибы нужно замочить, чтобы удалить остатки земли. При замачивании в подсоленной воде можно избавиться от мелких червячков, которые часто встречаются в губчатой части грибных шляпок.

Подберёзовики жареные

На 3–4 порции
Время приготовления: 30 мин + замачивание

1 кг подберёзовиков
2–3 ст. л. растительного масла
соль и перец по вкусу

Калорийность: 39 ккал

• Грибы залить холодной водой, оставить на 1 час. Затем воду слить, грибы аккуратно отжать и нарезать.

• Сковороду хорошо разогреть, выложить грибы, готовить на среднем огне, пока не выпарится жидкость.

• Влить растительное масло, готовить ещё 10 минут до образования золотистой корочки.

• Посолить, поперчить по вкусу, перемешать. Подать блюдо к столу горячим.

Поджарка

Общее название для группы блюд, представляющих собой смесь овощей, грибов, мяса, рыбы или морепродуктов, обжаренных вместе или по отдельности. Как правило, для приготовления блюда все ингредиенты нарезают на одинаковые по размеру кусочки.

В некоторых рецептах сначала обжаривают до полуготовности мясо, а уже после добавляют овощи. Затем сковороду накрывают крышкой и тушат поджарку до готовности.

Специи для поджарки выбирают по вкусу. Чаще всего достаточно соли и молотого чёрного перца. Но используют и сушёные травы, а также смеси азиатских и восточных приправ и пряностей.

Поджарка – простое и сытное повседневное блюдо.

Поджарка из свинины

На 3–4 порции
Время приготовления: 45 мин

800 г свиной вырезки
1 крупная морковь
1 небольшая луковица
1–2 см корня имбиря
2 ст. л. растительного масла
700 мл овощного бульона
2 ст. л. сливочного масла
2 ст. л. пшеничной муки
1 ст. л. молотой сладкой паприки
1 ч. л. сушёного тимьяна
1–2 лавровых листа
3–4 горошины душистого перца
4 ст. л. томатной пасты
1 ст. л. сливочного масла
соль по вкусу

Калорийность: 201 ккал

• Мясо нарезать поперёк волокон на нетолстые ломтики, посолить и оставить на 5 минут. Затем нарезать на небольшие кусочки.

• Морковь очистить и нарезать на тонкие кружочки. Лук очистить и очень мелко нарубить. Имбирь очистить от кожицы и нарезать на крупные куски.

• В сковороде разогреть растительное масло, добавить кусочки имбиря и обжаривать 2–3 минуты, постоянно помешивая. Затем имбирь удалить.

• В сковороду выложить мясо, обжаривать на сильном огне 3–5 минут, часто помешивая. Затем добавить лук и жарить ещё 1–2 минуты. Убавить огонь до среднего, выложить в сковороду морковь и обжаривать, помешивая, 2–3 минуты.

• Влить в сковороду тёплый бульон, добавить сливочное масло. Довести содержимое сковороды до кипения и всыпать просеянную муку. Тщательно перемешать и убавить огонь до слабого.

• Добавить в сковороду паприку, тимьян, лавровый лист и душистый перец. Перемешать и накрыть сковороду крышкой. Тушить мясо под крышкой на слабом огне 25 минут.

• Выложить в сковороду томатную пасту, перемешать и готовить под крышкой ещё 5–7 минут.

• Сковороду снять с огня, дать блюду слегка настояться под крышкой перед подачей.

Поджарка из говядины с грибами и маринованным сладким перцем

На 3–4 порции
Время приготовления: 45 мин

600 г говядины (тонкого края)
3 ст. л. топлёного сала
200 г вёшенок
300 г мясного бульона
0,5 ч. л. тёртого мускатного ореха
1–2 маринованных красных сладких перца
листья салата для подачи
5–6 небольших помидоров
соль и перец по вкусу

Калорийность: 151 ккал

• Мясо промыть, нарезать на крупные куски и немного отбить, затем разрезать на небольшие кусочки.

• В глубокой сковороде растопить сало, выложить в сковороду мясо и обжаривать, помешивая, 3–4 минуты.

• В отдельной посуде довести до кипения воду, выложить грибы и отваривать на среднем огне 5–7 минут. Воду слить, грибы переложить в сковороду.

• Влить в сковороду тёплый бульон, добавить мускатный орех, посолить и поперчить по вкусу. Готовить мясо с грибами под крышкой на слабом огне 20–25 минут, периодически помешивая.

• Перец промыть под проточной холодной водой и нарезать на небольшие кусочки. Добавить в сковороду и тушить ещё 3–4 минуты.

• Блюдо для подачи застелить листьями салата, сверху выложить поджарку из говядины. Украсить блюдо половинками помидоров.

Подкогыльо

Блюдо национальной марийской кухни, являющееся для него знаковым и сохраняющее неизменную популярность и в наши дни. Варёные пирожки из тонко раскатанного пресного пшеничного теста с различными начинками.

Различают 3 вида подкогыльо:

шыл подкогыльо – с начинкой из мяса, как правило, используют зайчатину или мясо барсука с большим количеством лука;

тувыртыш подкогыльо – с начинкой из смеси творога и отварного картофеля;

торык подкогыльо – с начинкой из творога с луком или зеленью.

От привычных нам вареников или пельменей подкогыльо отличаются большим размером. Готовят их крупными, более 10 см в длину. Подают к столу со сметаной, растопленным сливочным маслом и рубленой зеленью.

Тувыртыш подкогыльо

На 3–4 порции
Время приготовления: 1 час

400 г пшеничной муки
1 яйцо
150 мл воды
50 г сливочного масла
2–3 ст. л. мелко нарубленной зелени
соль по вкусу

Для начинки
200 г отварного картофеля
100 г творога
3–4 ст. л. сливочного масла
соль по вкусу

Калорийность: 181 ккал

• Муку просеять в глубокую миску, добавить соль. Яйцо смешать с водой и, постепенно вливая приготовленную смесь в муку, замесить крутое тесто. Скатать его в шар, накрыть мокрым полотенцем и оставить на 20 минут.

• Приготовить начинку. Картофель натереть на крупной тёрке, смешать с творогом и растопленным сливочным маслом, посолить по вкусу и тщательно перемешать.

• Из теста сформировать шарики размером с грецкий орех, каждый раскатать в тонкий пласт. На середину каждого выложить 2–3 ст. ложки начинки и тщательно защипать края.

• Отваривать подкогыльо в подсоленной воде 5–6 минут. С помощью шумовки переложить подкогыльо на блюдо для подачи, полить растопленным сливочным маслом и посыпать рубленой зеленью. Подать подкогыльо на стол горячими.

Подлива (подливка)

Жидкий соус. Как правило, рецепты приготовления подливы очень простые, и, несмотря на это, соус может обогатить вкус любого блюда. Готовят подливу из разных продуктов – от мяса до сливок. Соответственно, и название подливы зависит от основного продукта.

В целом можно выделить 5 основных видов подлив: овощная, мясная, сливочная, грибная и томатная.

Во все подливы добавляют небольшое количество пшеничной муки, за счёт этого соус становится густым и мягко обволакивает основной продукт в блюде.

Фрикадельки со сливочной подливой и макаронами

На 3–4 порции
Время приготовления: 1 час

1 упаковка макарон (400 г)
1 л воды
1 ч. л. соли
1 ст. л. сливочного масла
рубленая зелень петрушки для подачи

Для фрикаделек
1 средняя луковица
500 г мясного фарша
100 г отварного риса
1 яйцо
0,5 ч. л. соли
4 ст. л. топлёного масла
молотый перец по вкусу

Для подливы
100 мл сметаны
1,5 стакана воды
1 ст. л. пшеничной муки
0,5 ч. л. соли

Калорийность: 194 ккал

• Приготовить макароны, отварив их согласно инструкции на упаковке. Воду слить, добавить в кастрюлю сливочное масло и перемешать до его растворения. Кастрюлю с макаронами плотно укутать и оставить до подачи.

• Приготовить фрикадельки. Лук очистить и очень мелко нарубить. В фарш добавить лук, яйцо, рис, соль и перец, тщательно вымесить, немного отбивая.

• В глубокой сковороде разогреть масло. Мокрыми руками сформировать фрикадельки размером с грецкий орех. Выложить фрикадельки в сковороду и, постоянно покачивая сковороду, обжаривать со всех сторон до золотистой корочки, 10–12 минут.

• Приготовить подливу. Сметану развести в тёплой воде, добавить муку и тщательно вымешать, не допуская появления

комочков. Добавить соль, перемешать.

• Приготовленную подливу влить в сковороду к фрикаделькам. Накрыть крышкой и готовить на слабом огне 15 минут.

• В широкую форму для подачи выложить макароны, сверху фрикадельки, полить сливочной подливой. Украсить блюдо рубленой зеленью петрушки и подать на стол.

Подорожник

Растение семейства Подорожниковые. Как лекарственное растение, подорожник был известен ещё древним римлянам и грекам, большую ценность в нём видели и персидские врачи. В пищу употребляются все части растения, в основном как лекарственные средства. Однако примерно с XIII века высушенные и перетёртые листья подорожника стали использовать в кухнях некоторых европейских стран как приправу к блюдам из мяса или мясного фарша.

Растёт подорожник повсеместно. Из-за того, что цветки подорожника – источник пищи для многих вредоносных бабочек, в сельском хозяйстве он считается сорняком-вредителем.

В целом растение подорожник насчитывает более 200 видов. Примерно половина из них – лечебные. А вот съедобных лишь два: большой и блошиный подорожник. В начале XX века был выведен специальный гибрид – подорожник оленерогий, его выращивают как ценное сельскохозяйственное растение. Внешне этот гибрид не похож на обычный подорожник, он имеет рассечённые, а не цельные листья.

У подорожника множество лекарственных свойств. Одно из основных – способность повышать иммунитет. Другое свойство подорожника – заживлять раны – обусловлено тем, что млечный сок растения создаёт на поверхности раны защитную плёнку, в состав которой входят антибактериальные вещества.

С глубокой древности подорожник используется как отхаркивающее (листья), повышающее потенцию (семена) и противодиарейное (корни) средство. С помощью подорожника

лечат бронхиты и астмы, гастриты, энтериты и воспаления кишечника. Его используют в комплексной терапии нервных расстройств и депрессий.

В кулинарии, помимо того, что подорожник применяется как оригинальная приправа, из его листьев готовят салаты и супы, а также лечебный чай.

Чай из листьев подорожника

На 2 порции
Время приготовления: 20 мин

100 г свежих листьев подорожника
2 ч. л. мёда
200 мл воды

Калорийность: 26 ккал

• Подорожник тщательно промыть и обдать кипятком. Примерно треть листьев мелко нарезать, размять в ступке с мёдом и оставить на 10 минут.

• В глубоком сотейнике довести воду до кипения, добавить оставшийся подорожник и проварить на сильном огне 5 минут. Отвар процедить и соединить с кашицей из подорожника и мёда.

• Чай немного остудить и подать на стол.

Подосиновик

Общее название для нескольких видов грибов рода Лекцинум. К тому же роду относят и грибы подберёзовики, от которых подосиновик отличается более толстой ножкой и синевой мякоти на срезе. Ещё одна отличительная черта – цвет шляпки, она может быть всех оттенков листвы осеннего леса, хотя встречается и подосиновик белый, этот гриб занесён в Красную книгу и произрастает в Прибалтике, Мурманской области и некоторых районах Западной Сибири.

Растёт подосиновик в смешанных лесах Евразии и Северной Америки. И, вопреки распространённому мнению, что название происходит от особой «любви» этого гриба к осине, часто стойкую грибницу подосиновик создаёт с берёзами, соснами, тополями и даже с ивами.

Подосиновики содержат ценные жировые вещества, которые почти полностью усваиваются организмом человека. Бульон из сушёных грибов в несколько раз калорийнее мясного. В подосиновиках много витаминов А и РР, а также солей железа, магния и калия. Основная польза подосиновиков (как и многих других грибов) в том, что они содержат до 10 незаменимых аминокислот.

В кулинарии подосиновики используются для приготовления супов, икры и начинок. При термической обработке этот гриб сильно темнеет.

Как выбирать

Собирать подосиновики можно с начала июня по конец

октября. Важно помнить, что обработка подосиновиков должна начинаться как можно скорее, поскольку это нежные грибы, которые не подлежат хранению. Некоторые начинают портиться прямо в корзине. Поэтому, придя домой, необходимо удалить подпорченные места.

Как хранить

В свежем виде подосиновики не хранят. Перед заморозкой их нужно отварить в подсоленной воде.

Подготовка

Подосиновики отваривают в подсоленной воде 20–30 минут, предварительно удалив кожицу со шляпок.

Суп из сушёных подосиновиков

На 5–6 порций
Время приготовления: 1 час + замачивание

100 г сушёных подосиновиков
2 л воды
3–4 крупные картофелины
1 средняя луковица
1 ст. л. соли
120 г сметаны для подачи
молотый чёрный перец по вкусу

Калорийность: 27 ккал

• Грибы замочить в 1 стакане кипятка и оставить на 5–6 часов. Воду аккуратно слить в миску, оставив осадок, часть грибов отложить, остальные пропустить через мясорубку.

• Картофель очистить, нарезать на мелкие кубики. Лук очистить, разрезать пополам.

• В кастрюле довести до кипения воду и жидкость, оставшуюся от замачивания грибов, добавить соль. Выложить в кастрюлю картофель, варить 10 минут на среднем огне.

• Добавить в суп лук и грибы. Варить ещё 30–35 минут, периодически помешивая.

• Снять суп с огня, приправить молотым перцем и оставить под крышкой на 10 минут.

• Разлить суп по тарелкам, подать на стол. Отдельно подать сметану.

Подсолнечник

Вид травянистых растений семейства Астровые. Чаще употребляется его народное название – подсолнух. Сегодня подсолнечник – одна из самых массовых сельскохозяйственных культур. Первыми в пищу его стали употреблять индейцы, населявшие территорию современного Перу, отсюда растение привезли в Испанию, где его долгие годы выращивали как декоративное. Позже подсолнечник распространился по всей Европе.

Население Южной Америки многие тысячелетия использовало растение для изготовления масла. В Европе первыми добывать масло из подсолнечника стали практичные англичане, но его промышленное производство начали русские. В Россию подсолнечник завёз Пётр I, крепостные графа Шереметьева практически сразу попробовали использовать его для производства масла, и оказалось, что это гораздо проще и выгоднее, чем отжимать масло из кедровых орехов или льна.

В августе 2005 года в центре города Алексеевки Белгородской области был открыт памятник изобретателю промышленного способа производства подсолнечного масла. Бронзовый Данила Бокарёв стоит рядом с простейшим прессом для отжима. Первые поставки подсолнечного масла именно из Алексеевки в Европу были налажены спустя 50 лет после того, как подсолнечник был привезён в нашу страну. Производят масло здесь до сих пор, на этот комбинат приходится 15 % всего объёма подсолнечного масла, сделанного в России.

Во время Октябрьской революции культуру выращивания подсолнечника и изготовления масла русские эмигранты перевезли в США, и вскоре Америка стала крупным производителем этого продукта. Лидером мирового выращивания и производства подсолнечника в XXI веке является Аргентина.

Семена подсолнуха содержат полиненасыщенные жирные кислоты, они помогают вывести лишний холестерин и насытить ткани микроэлементами. Также они богаты цинком, магнием, кальцием, железом, йодом и фтором. Из витаминов в растении можно выделить жирорастворимые A, E, D, витамины группы B, фолиевую кислоту и витамин F, который в человеческом организме не синтезируется, но необходим для его полноценного функционирования. Полезно употреблять семена при заболеваниях печени и желчного пузыря, поджелудочной железы, повышенной кислотности желудочного сока. Семена подсолнечника содержат много триптофана, стимулирующего производство в человеческом мозгу серотонина – гормона счастья, влияющего на работу мозга и снимающего чрезмерное нервное напряжение.

Употребление семечек – это профилактика многих болезней: инфаркта миокарда, заболеваний сердечно-сосудистой системы, гипертонии, атеросклероза, инфекционных заболеваний, кожных болезней, переломов.

Сегодня выведены сорта растения, содержание масла в семенах которых доходит до 80 %. Почти 90 % всего посевного подсолнечника применяется именно для отжима масла. Незначительная часть используется для производства муки.

Остальные семечки идут на высушивание и употребление в натуральном виде. Кстати, привычка грызть семечки существует только у русских и украинцев. В остальных странах семечки, как правило, продаются уже лущёными, и используются для приготовления различных блюд.

В пищу употребляются только семена подсолнечника, хотя в некоторых странах (Голландия, Португалия, Шотландия) невызревшие соцветия – корзинки – подсолнечника запекают на открытом огне и едят с мёдом как десерт. Незначительное время из высушенных корней и шелухи изготавливали суррогат кофе.

Как выбирать

Выбирать следует нежареные семечки, так как они дольше сохраняют полезные вещества. При выборе следует остановиться на семечках одного размера. Продукт не должен содержать постороннего мусора. Качественные семечки ничем не пахнут.

Как хранить

В герметичной таре, в сухом тёмном и прохладном месте, не более 2 лет.

Подготовка

Жарить семечки нужно в сковороде с толстым дном на сильном огне, быстро помешивая. Качественные семечки будут потрескивать, при обжаривании появится запах подсолнечного масла.

Салат из капусты с апельсином и семенами подсолнечника

На 2 порции
Время приготовления: 30 мин

200 г белокочанной капусты
0,5 ч. л. морской соли
1 крупная морковь
100 г черешкового сельдерея
1 апельсин
2 ст. л. оливкового масла
50 г очищенных семечек подсолнечника

Калорийность: 43 ккал

• Капусту мелко нарезать, смешать с солью и немного помять руками.

• Морковь очистить, нарезать на тонкие брусочки. Сельдерей нарезать тонкими ломтиками.

• Апельсин очистить от кожуры, из половины долек выжать сок. Остальные дольки очистить от плёнок.

• Апельсиновый сок смешать с оливковым маслом и морковью, добавить в капусту вместе с выделившимся при очистке апельсиновой мякоти соком. Салат перемешать и оставить на 10 минут.

• Добавить семечки подсолнечника и очищенные дольки апельсина. Перемешать и подать на стол.

Кексы с семенами подсолнечника

На 12 шт.
Время приготовления: 45 мин

150 г сливочного масла
150 г сахара
3 яйца
50 мл йогурта или кефира
100 г очищенных семечек подсолнечника
200 г пшеничной муки
1,5 ч. л. разрыхлителя теста
щепотка соли
щепотка ванилина

Калорийность: 379 ккал

• Размягчённое сливочное масло растереть с сахаром. По одному вбить яйца, каждый раз хорошо перемешивая.

• Добавить в смесь йогурт и две трети семечек, всё тщательно перемешать.

• Муку просеять, смешать с солью и разрыхлителем. Постепенно добавляя мучную смесь, замесить однородное тесто. Добавить в тесто ванилин и перемешать.

• В небольшие формочки для выпечки кексов вложить бумажные вкладыши, заполнить формы тестом примерно на две трети объёма, сверху посыпать оставшимися семечками.

• Выпекать кексы в духовке при 180 ˚С в течение 20–25 минут. Достать кексы из духовки, извлечь из формочек и полностью охладить на решётке.

Подсолнечное масло

Масло, полученное из семян подсолнечника, в быту его часто называют просто «растительным». Является самым популярным видом растительного масла как в России, так и в странах постсоветского пространства. Примерно 70 % производимого растительного масла в нашей стране – подсолнечное.

По способу отжима и очистки подсолнечное масло делят на следующие категории:

Масло холодного отжима. Его получают холодным прессованием, в идеале – в деревянных прессах, где из

очищенных семечек подсолнечника механическим способом выжимается масло. Продукт считается элитарным и его стоимость сравнима с качественным оливковым. При таком способе производства в продукте сохраняются все биологически активные вещества, витамины и микроэлементы. Масло холодного отжима долго не хранится, а при термической обработке не только теряет свои полезные качества, но и становится вредным, наполняясь канцерогенами. Такое масло используют только в холодных блюдах: салатах и закусках.

Нерафинированное масло. Его получают способом горячего прессования. Семечки подсолнечника сначала жарят, а затем отправляют под пресс. Масло приобретает очень насыщенный цвет, нагревание максимально раскрывает аромат семян и продлевает срок хранения продукта. При хранении допустимо выпадение осадка на дне бутылки. Это масло можно подвергать термической обработке. Его используют для приготовления различных блюд – от салатов до десертов.

Рафинированное дезодорированное масло. Его получают путём сложных химических и физических процессов. Семечки обрабатываются кипящими органическими растворителями (например, специальным бензином), которые впитывают в себя весь жир. Затем эта смесь подвергается дальнейшей обработке паром, который устраняет летучие растворители. После продукт вымораживают, в результате чего он лишается тяжёлых примесей, которые при охлаждении могли бы выпасть в мутный осадок. Процесс рафинирования устраняет остатки растворителей и другие вещества, которые могли смешаться с маслом. Последняя стадия очистки растительного масла – дезодорирование, при этом масло смешивают с бензолом. По факту получается некое химическое вещество, по свойствам близкое к жиросодержащим, а по влиянию на организм практически нейтральным, так как в результате производства из таких масел удаляются не только вредные, но и большинство полезных элементов.

Последний вид масла самый популярный, так как это дешёвый и доступный продукт. Его используют для приготовления подавляющего большинства блюд.

На этапе гидрогенизации (обработки паром) подсолнечного масла получают саломас, который в дальнейшем используется при производстве кулинарного маргарина.

О полезных свойствах и витаминах можно говорить только в отношении нерафинированного и масла холодного отжима. В этих продуктах сохраняются полиненасыщенные растительные жиры, в них много витаминов Е, РР и А, присутствуют соли железа, меди, кадмия и фосфора. Употребление такого масла

способствует регенерации тканей, восстанавливает слизистые оболочки и очищает кровь.

Как выбирать

Нерафинированное масло и масло холодного отжима должно быть насыщенного золотистого цвета, с характерным запахом семечек подсолнечника. В таких маслах допустимо выпадение осадка на дне бутылок.

Рафинированное дезодорированное масло должно быть светло-жёлтого цвета, без вкуса и запаха. В таком масле недопустимо выпадение осадка.

Во всех случаях при покупке нужно перевернуть бутылку несколько раз, и если пузырьки воздуха поднимаются к пробке стройными цепочками – масло качественное, а если пузырьки появились по всей поверхности масла, то, скорее всего, продукт старый или неправильно хранился.

Как хранить

Сроки хранения подсолнечного масла: холодного отжима – от 2 до 5 месяцев, нерафинированного – до 10 месяцев, рафинированного дезодорированного – до 2 лет. Хранить все масла нужно в бутылках с герметичными пробками, в тёмном сухом месте, не допуская замораживания.

Тёплый салат из свёклы с черносливом и нерафинированным подсолнечным маслом

На 3–4 порции
Время приготовления: 30 мин

100 г чернослива
2 крупные свёклы
50 мл воды
1 зубчик чеснока
3–4 ст. л. рубленых грецких орехов
1 ч. л. соли
3–4 ст. л. нерафинированного подсолнечного масла

Калорийность: 127 ккал

• Чернослив замочить в кипятке на 20 минут, затем отжать и мелко нарезать.

• Свёклу очистить, натереть на крупной тёрке. Выложить в глубокую керамическую миску, добавить воду, обернуть миску пищевой плёнкой. Готовить свёклу в микроволновой печи на средней мощности 4–6 минут.

• Чеснок очистить, пропустить через пресс.

• Свёклу немного охладить, смешать с чесноком и черносливом, добавить рубленые грецкие орехи и соль.

• Салат перемешать, заправить маслом и подать на стол тёплым.

Подстаканник

Подставка с ручкой, охватывающая и поддерживающая стеклянный стакан и позволяющая не обжечься, держа его в руках. Когда и кем было придумано данное приспособление, неизвестно, однако это русское изобретение. Массово производить подстаканники начали в конце XIX века, когда Россия переживала железнодорожный бум. Первые подстаканники выпустили в Туле на одном из оружейных заводов, изделие было прочным и неказистым, но сразу стало пользоваться большой популярностью. Так как ещё с XVII века в России развивалось стекольное производство и самым массовым предметом были стаканы, чаще всего их поставляли для нужд армии, также ими активно пользовались различные мелкие предприятия общепита – трактиры и питейные. Пить горячие напитки из стеклянного стакана очень непросто, поэтому появление такого приспособления, как подстаканник, было делом времени.

Существует легенда, что первый подстаканник вырезал из гильзы снаряда простой солдат. Изобретение умельца быстро разошлось по военным редутам, затем его подхватили оружейники. А в XIX веке подстаканниками пользовались уже и высшие чины, и даже император, благодаря чему подстаканниками заинтересовались ювелиры, а знаменитый мастер Фаберже изготовил несколько штук из драгоценных металлов.

Для России подстаканник – символ эпохи. Почти 80 лет, со времён Октябрьской революции, именно использование подстаканника означало «правильное» пролетарское происхождение. А в поездах дальнего следования подстаканник используется до сих пор.

Сегодня практически все российские подстаканники выпускают в городе Кольчугино Владимирской области на заводе столовых приборов и посуды, основанном купцом А. Г. Кольчугиным в XIX веке.

Подстаканник является объектом охоты заядлых коллекционеров.

Пожарские котлеты

см. Котлеты пожарские.

Поза

Традиционный мордовский слабоалкогольный напиток из свёклы. Для его приготовления свёклу очищают, мелко нарезают и высушивают. Затем сырьё замачивают в воде на 1–5 суток с добавлением ржаной муки, солода, хмеля, сахара и дрожжевой закваски. Раньше позу готовили только в деревянных кадках. Изначально напиток имел обрядовое значение, его приносили в дар богам для того, чтобы они дали хороший урожай в новом году.

Сегодня традиция приготовления этого напитка возрождается, в Саранске в начале весны проходит фестиваль мордовской кухни, центральным напитком здесь всегда выступает поза. Современные рецепты предполагают приготовление такого напитка и из свежей свёклы, с добавлением ржаных сухарей.

На 2,2 л
Время приготовления: 3–4 суток

1 кг свёклы
2 л воды
4 ст. л. сахара
50 г сухарей из ржаного хлеба

Калорийность: 67 ккал

• Свёклу очистить, натереть на крупной тёрке.

• В чистую банку выложить свёклу, добавить сахар и сухари. Залить холодной кипячёной водой. Накрыть банку марлей, оставить в тёплом месте на 3–4 дня.

• Напиток процедить, разлить в чистые бутылки, плотно укупорить. Хранить в холодильнике.

Позы (буузы)

Бурятские и монгольские паровые пельмени. Позы изготавливают в форме небольшой чашечки, как правило, с отверстием посередине, которое в процессе приготовления закрывается тестом. Позы крупнее мантов, одно изделие имеет диаметр 6–8 см. Фарш для поз делают жидким, мясо для их приготовления используют любое. Готовят позы в специальной пароварке – познице.

Едят позы руками, надкусывая с одного края, и сначала выпивают образовавшийся внутри бульон, а затем съедают сам пельмень. Ежегодно 31 января в Бурятии проводят национальный конкурс по приготовлению поз.

На 5–6 шт.
Время приготовления: 1 час

1 крупная луковица
500 г мясного фарша
1 стакан воды
соль и перец по вкусу
Для теста
1 стакан воды
2 яйца
1 ч. л. соли
600 г пшеничной муки

Калорийность: 190 ккал

• Лук очистить и мелко нарезать. В фарш добавить воду, лук, соль и перец, тщательно перемешать. Накрыть миску с фаршем крышкой и оставить на 20 минут в тепле.

• Приготовить тесто. В тёплую воду добавить яйца и соль, тщательно перемешать. Постепенно подсыпая муку, вымесить мягкое тесто. Раскатать в пласт толщиной 1 см, с помощью пиалы или блюдца нарезать из теста круги диаметром не менее 10 см.

• В центр каждого круга выложить 3–4 ст. ложки начинки и защипать края позы так, чтобы осталось небольшое отверстие.

• Варить позы на пару 20–25 минут, подать на стол горячими.

Покромка

Часть говяжьей туши, срезанная с поверхности средней части рёбер *(См. схему говяжьей туши в статье Говядина)*. При разделке из покромки вырезают все сухожилия и плёнки, но оставляют тонкие прослойки жира.

Покромка – мясо довольно жёсткое и волокнистое, так как при жизни животного эти мышцы были часто задействованы. Удлинённый и плоский кусок покромки не содержит ни костей, ни лишнего жира, поэтому из него получаются великолепные стейки. Самый известный среди них – фланк-стейк, наиболее постный из всех разновидностей стейков.

Отрез покромки лучше покупать свежим, так как после заморозки мясо станет ещё жёстче.

Фланк-стейк из покромки

На 4 порции
Время приготовления: 1 час + маринование

1 кг покромки
1 небольшой апельсин
150 г крупных оливок без косточек
100 мл оливкового масла
2 веточки тимьяна
соль и перец по вкусу

Калорийность: 218 ккал

• По всей поверхности куска мяса сделать неглубокие диагональные надрезы.

• Апельсин очистить от кожуры и разделить на дольки. В чашу блендера поместить оливки, дольки апельсина и оливковое масло.

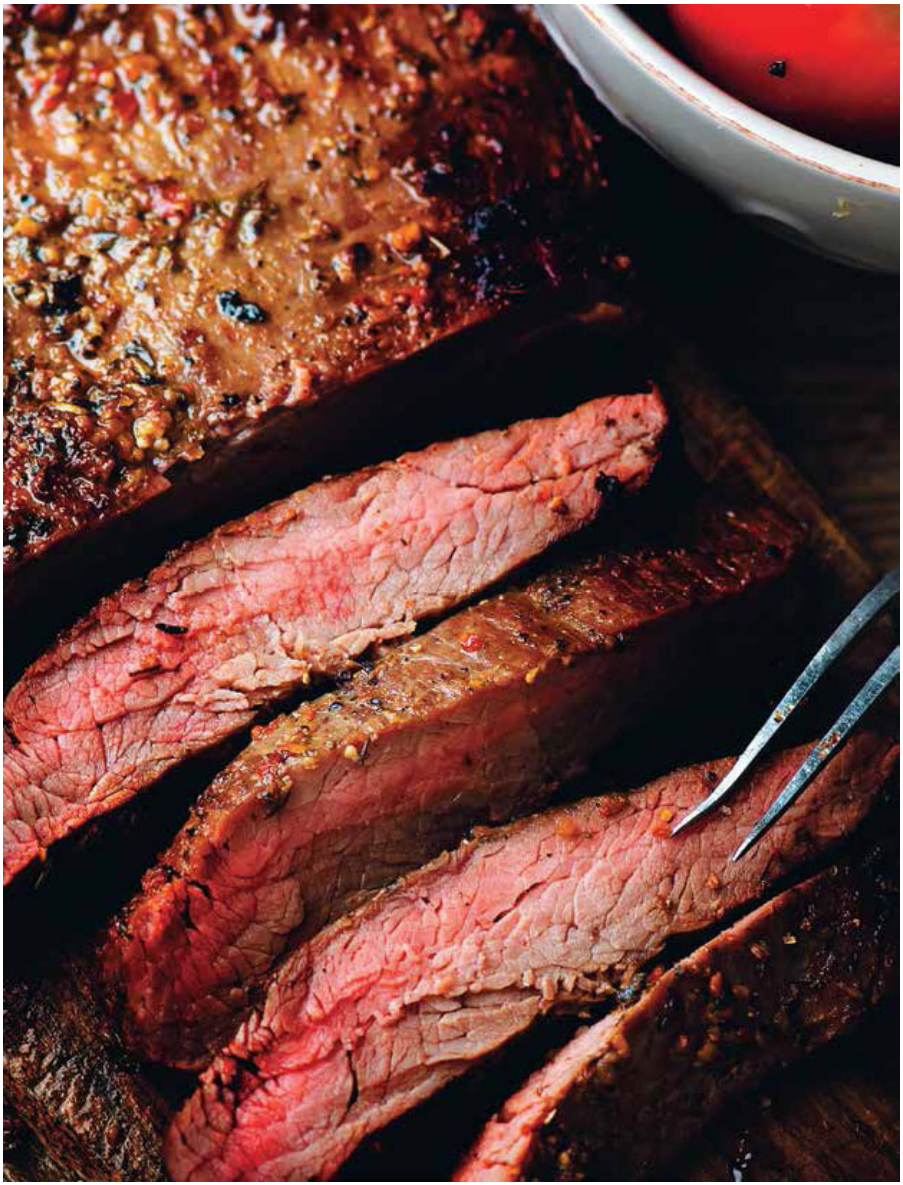
• Приготовленной смесью обмазать мясо, поместить кусок в герметичный контейнер и поставить для маринования в холодильник на 2–4 часа.

• Мясо извлечь из маринада, с помощью бумажных полотенец хорошо обсушить кусок. Посолить и поперчить по вкусу.

• Обжаривать мясо на сковороде гриль или на решётке гриля на открытом огне. Жарить кусок, не допуская пригорания, по 2–4 минуты с каждой стороны, перевернув мясо 3–4 раза.

• Переложить фланк-стейк на большой кусок фольги, плотно завернуть и оставить на 10 минут.

• Нарезать стейк на порционные куски и подать на стол.



Полба

Группа сортов пшеницы. Зерно полбы более жёсткое, с трудноотделяемой плёнкой, цвет, как правило, красноватый. Полба – более древний вид растения, именно из неё были выведены все современные сорта пшеницы. В Европе её чаще называют спельтой, в США – камутом, а на Ближнем Востоке – эммером.

Полба родом из Средиземноморья. Наиболее древние её образцы датируются V–VI веками до н. э. Упоминания о полбе есть в Библии и Торе. О полбе писал Гомер в «Одиссее» и Пушкин в «Сказке о попе и о работнике его Балде». Долгое время именно полба оставалась единственным источником зерновых для многих народов, населявших Евразию.

Полба отличается скороспелостью, неприхотливостью, устойчивостью к большинству грибковых заболеваний. Структура колоса защищает его от вредителей, загрязнений и потери влаги. Сегодня существуют особенные методы, которые позволяют более эффективно очищать зерно от мякины, не воздействуя при этом на само зерно, благодаря чему при обработке все полезные вещества в полбе сохраняются полностью. Вплоть до конца XVIII века каша из полбы была основной пищей русских крестьян. Неприхотливая к условиям, устойчивая к заболеваниям и вредителям, всегда вызревающая полба в условиях российских полей много веков спасала немало людей от голодной смерти.

Несмотря на все преимущества, современные посевы полбы невелики. В России таких полей менее 1 % от общего числа зерновых, в основном на Кавказе и в Чувашии, за рубежом полбу можно встретить в Италии (здесь именно из неё готовят один из популярных вариантов ризотто), и немного в южных департаментах Франции. Более известна полба в Турции, Иране и Индии, где из этой крупы готовят гарниры, а перемолов в муку, – хлеб и лепёшки. В Бельгии полбу добавляют в солод при варке пива. В Великобритании в последнее время приобрёл особую популярность «хлеб небес», который пекут из полбяной муки и утверждают, что это самый правильный хлеб для истинно верующего человека, так как именно такой хлеб подавали на Тайной вечере.

В полбе содержится 18 незаменимых аминокислот. По сравнению с сортами обычной пшеницы, в полбе в несколько раз больше магния, железа, витаминов и цинка. В ней низкое содержание клейковины, благодаря чему блюда из неё рекомендованы людям с аллергией на глютен. Особенно полезна

полба тем, кто страдает от лишнего веса: в её составе присутствует витамин B_6, который способствует нормальному усвоению жиров и выводу из организма излишнего холестерина. Ещё один плюс в пользу полбы заключается в том, что полезные вещества содержатся во всём зерне, поэтому они сохраняются даже при мелком помоле.

Регулярное употребление полбы в пищу способствует нормализации уровня сахара в составе крови, укреплению иммунитета, улучшению работы эндокринной, сердечно-сосудистой, пищеварительной, нервной и репродуктивной систем, а также в большой степени снижает риск развития инфекционных, онкологических заболеваний и анемии.

Из полбы готовят каши и гарниры, супы и салаты, соусы и кремы. Тонкий ореховый вкус этой крупы прекрасно дополняет любое блюдо.

Каша из полбы

На 2–3 порции
Время приготовления: 2 часа + замачивание

1 стакан полбы
0,5 л простокваши
0,5 стакана воды
0,5 л молока
100 г сливочного масла

Калорийность: 127 ккал

• Полбу замочить на 4–6 часов в простокваше и кипячёной холодной воде. Затем промыть и отварить на слабом огне в молоке или смеси молока с водой, около 1 часа.

• Кашу укутать и дать упреть в течение 30–40 минут.

• Добавить в кашу растопленное сливочное масло, перемешать и подать на стол.

Полевица

Блюдо славянской кухни. Суп из ранней весенней зелени. Готовят полевицу весной, в конце марта – начале апреля, когда ещё не выросли окультуренные растения, для этого супа используют самые первые травы.

В полевицу можно класть буквально всё, что вы нашли в поле. Крапива, лебеда, сныть, щавель, «заячья капустка», подорожник, мальва, иван-чай, клевер и даже молодой борщевик – все эти травы собирают, тщательно промывают и обдают кипятком.

Варят полевицу на основе любых бульонов, для белорусской кухни более характерна полевица на грибном отваре. Для приготовления такого супа можно использовать только молодую траву, в него добавляют коренья – сельдерей, петрушку, морковь и лук, также кладут картофель или крупы. Подают полевицу со сметаной или простоквашей.

На 3–4 порции
Время приготовления: 40 мин

1 небольшая луковица
3–4 средние картофелины
1 л овощного бульона
50 г крапивы
40 г белой лебеды
40 г сныти
50 г подорожника
40 г мальвы
40 г иван-чая
50 г клевера
25 г щавеля
25 кислицы
1 ч. л. сушёного корня петрушки
1 ч. л. сахара
1 яйцо, сваренное вкрутую
соль по вкусу

Калорийность: 28 ккал

• Лук очистить. Картофель очистить и мелко нарезать.

• Бульон довести до кипения, добавить целую луковицу и нарезанный картофель, посолить по вкусу. Варить на среднем

огне 10 минут.

• Крапиву, лебеду, сныть, подорожник, мальву, иван-чай, клевер, щавель и кислицу промыть под проточной водой и обдать кипятком. Травы мелко нарезать и добавить в кастрюлю. Варить, помешивая, 5–7 минут.

• Добавить корень петрушки и сахар, перемешать и оставить под крышкой на 15 минут.

• Суп разлить по тарелкам, добавить мелко нарезанное яйцо и подать на стол.

Полента

Итальянская каша из дроблёной кукурузы. Кукурузу в Италию завезли в начале XVI века, эта плодовитая культура стала очень популярной среди представителей небогатых сословий. Из кукурузы готовили разнообразные блюда, от супов до десертов, а поленту варили в огромных чугунных котлах. Такую кашу готовили на всю семью и на много дней вперёд, горячей её подавали как гарнир, а холодной поленту удобно было брать с собой в поле. Стоит отметить, что задолго до того, как в Италии появилась кукуруза, подобную кашу варили на основе измельчённых каштанов, гороха, гречихи, проса, и всё это именовалось «полентой». Постепенно довольно бедный вкус поленты стали «разбавлять» различными добавками, и простая крестьянская каша превратилась со временем в поистине «королевское» блюдо.

Сегодня полентой называют только кашу из кукурузы, и наряду с пиццей, пастой и соусом песто это одно из знаковых блюд итальянской кухни. Поленту подают под мясными или грибными соусами, добавляют в неё сыры и овощи. Эта каша универсальна, она вкусна и в холодном, и в горячем виде, её можно сделать сладкой или солёной, твёрдой или мягкой, зернистой или нежной и кремообразной.

Приготовление поленты – процесс долгий и трудоёмкий, требующий постоянного помешивания во время варки. Качество поленты напрямую зависит от сорта кукурузы и степени её помола. Как правило, после приготовления кашу разливают в неглубокие тарелки, оставляют до полного остывания и нарезают на порционные куски, причём используют для этого не нож, а суровую нить. Позже куски поленты могут обжариваться и использоваться как хлеб, например, для приготовления бутербродов.

Ежегодно на юге Италии в небольшом древнем городке Сермонета проводится фестиваль поленты.

Полента с травами

На 4 порции
Время приготовления: 35 мин

2 л куриного бульона
2 стакана кукурузной муки
75 г сливочного масла
1 стакан тёртого твёрдого сыра
1 ч. л. смеси сухих трав (розмарин, базилик, тимьян)
соль и перец по вкусу
1 небольшой пучок базилика для подачи

Калорийность: 223 ккал

• На сильном огне в сотейнике довести бульон до кипения. Убавить огонь до слабого и, постоянно помешивая, постепенно всыпать в бульон всю кукурузную муку.

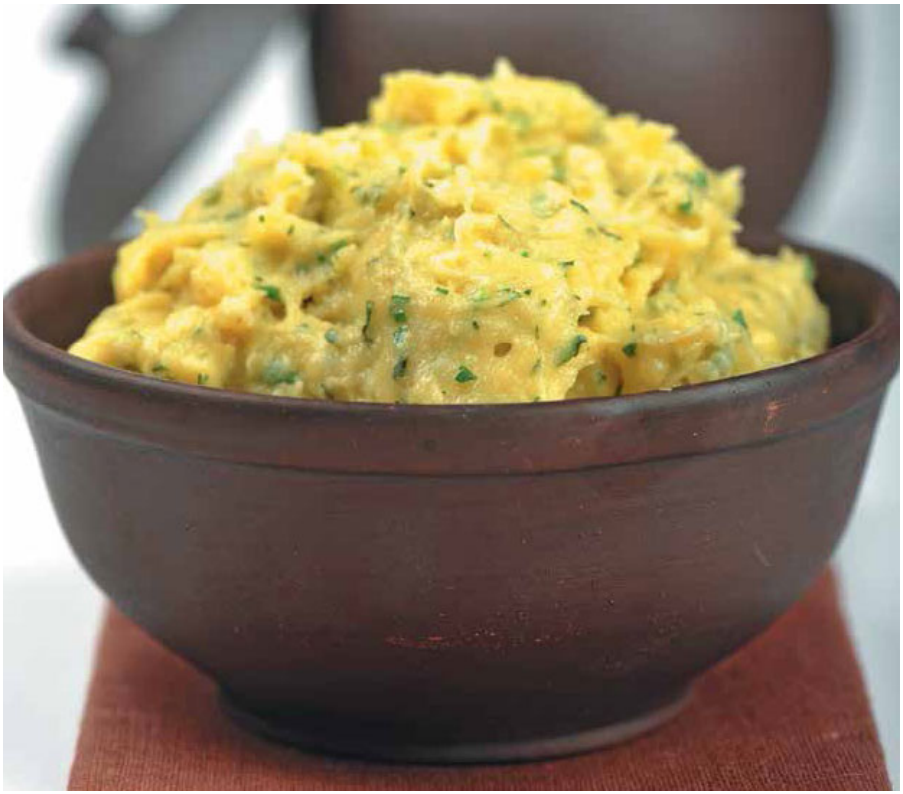
• Варить около 20 минут на слабом огне, постоянно помешивая. В результате должна получиться отстающая от стенок однородная смесь, по консистенции близкая к густому крему.

• Добавить в кашу сливочное масло.

• Непрерывно помешивая, ввести в поленту весь сыр.

• Приправить кашу смесью сухих трав, посолить и поперчить по вкусу.

• Подать блюдо горячим в глубоких глиняных тарелках, посыпав рубленым базиликом.



Сладкий пирог из поленты с корицей

На 6 порций
Время приготовления: 40 мин + застывание и пропитка

600 мл молока
щепотка соли
5 ст. л. сахара
200 г кукурузной крупы (поленты)
молотая корица для посыпки

Для сиропа
150 мл воды
100 г сахара
1 палочка корицы
цедра 1 апельсина
1–2 ч. л. лимонного сока

Калорийность: 159 ккал

• Молоко влить в кастрюлю и довести до кипения, добавив соль и сахар.

• Постоянно помешивая деревянной ложкой, постепенно всыпать кукурузную крупу. Не прекращая помешивать, сварить густую кашу (около 20 минут).

• Выложить готовую поленту в круглую или прямоугольную форму и разровнять. Дать полностью застыть.

• Сварить сироп из воды и сахара, добавив палочку корицы и цедру апельсина. Затем корицу удалить, влить лимонный сок и размешать. Процедить, цедру сохранить, остудить сироп до тёплого состояния.

• Полить поленту тёплым сиропом и дать пропитаться. Перед подачей посыпать молотой корицей, украсить цедрой и нарезать на порционные куски.

«Полёт»

Торт, один из знаменитых десертов советской эпохи. История возникновения и происхождение неизвестны, но для многих этот торт – воспоминание о детстве. Рецепт близок к торту «Киевский», однако «Полёт» более лёгкий, как во вкусе, так и по исполнению. Единственное отличие двух тортов – это пшеничная мука, в «Киевский» торт её не добавляют, тогда как в «Полёте» она применяется для приготовления коржей и основ.

На 8–10 порций
Время приготовления: 3 часа + охлаждение

5 яичных белков
щепотка соли
320 г сахара
130 г рубленого арахиса
2 ст. л. пшеничной муки

Для крема
1 яичный желток
125 г молока
190 г сахара
1 пакетик ванильного сахара
215 г сливочного масла
1 ст. л. коньяка
1 ст. л. какао-порошка

Калорийность: 456 ккал

• Белки взбить со щепоткой соли до устойчивых пиков. Добавить весь сахар и взбить до плотной белоснежной массы. Взбивать нужно до такого состояния, чтобы при переворачивании миски белки остались в ней. Переложить 2–3 ст. ложки взбитых белков в кулинарный шприц.

• В оставшуюся белковую массу добавить орехи и муку, аккуратно перемешать и отложить 2 ст. ложки.

• Большой противень застелить бумагой для выпечки. Сформировать из большей части белковой массы 2 лепёшки диаметром 20 см.

• Из белковой массы без орехов отсадить на противень 5 безе диметром 4–5 см. Из оставшейся части белковой массы с орехами сформировать длинные полоски.

• Готовить коржи и безе в духовке при 100 °С в течение 2 часов.

• Приготовить крем. В сотейнике смешать желток с молоком, добавить весь сахар и на слабом огне довести до кипения. Постоянно помешивая, варить крем 4 минуты, снять с огня и полностью охладить.

• Масло взбить до белого цвета, понемногу добавляя остывший молочный сироп, вымешивать крем 5–7 минут. Ввести в крем коньяк.

• Соединить 3 ст. ложки крема с какао-порошком и переложить в кулинарный шприц. Крем хранить в холодильнике до использования. Ещё 4 ст. ложки крема переложить в корнетик с фигурной насадкой.

• На блюдо для подачи поместить корж, сверху выложить весь оставшийся крем, прижать вторым коржом.

• Полоски безе с орехами мелко нарубить широким ножом, приготовленной крошкой обсыпать бока торта. Украсить торт белым кремом и кремом с какао-порошком, сверху выложить небольшие безе.

• Торт поставить в холодильник на 10–12 часов.

Поливка

Старое название супа в украинской и белорусской кухнях. Так называли почти все супы, кроме тех, что имели свои особые имена, – борщ, щи, рассольник и др. Поливка на основе пива называлась граматкой, из гусиной или свиной крови – чёрной.

Поливка с грибами и яичной лапшой

На 4–5 порций
Время приготовления: 2 часа

300 г курятины
2 л воды
3 картофелины
1 луковица
80 г корня сельдерея
2 ст. л. сливочного масла
100 г свежих грибов
2–3 лавровых листа
120 г сметаны
мелко нарубленная зелень петрушки
соль и перец по вкусу

Для лапши
2 яйца
щепотка соли
150 г пшеничной муки

Калорийность: 51 ккал

• Курицу залить 1 л холодной воды, довести до кипения и варить на среднем огне 40–45 минут. Достать из бульона, отделить от костей и разложить по глиняным горшочкам.

• Картофель очистить, мелко нарезать. Лук очистить, мелко нарубить. Сельдерей промыть и мелко нарезать. Картофель выложить в бульон, варить 10–12 минут.

• В сковороде разогреть сливочное мало, спассеровать на нём лук до прозрачности, добавить сельдерей и жарить ещё 2–3 минуты. Переложить в бульон, довести до кипения и снять с огня.

• Грибы очистить, мелко нарезать. Залить 1 л холодной воды, варить на среднем огне 10 минут, снимая пену. Грибы откинуть в дуршлаг, бульон сохранить, посолить по вкусу и прокипятить. Грибы добавить в горшочки к мясу. Разлить по горшочкам бульон с картофелем.

• Приготовить лапшу. Яйца слегка взбить, добавить соль. Постепенно всыпая просеянную муку, замесить крутое тесто. Раскатать в пласт толщиной 2–3 мм, нарезать тонкую лапшу, припорошить мукой и слегка перемешать. Разложить лапшу по горшочкам.

• Влить в каждый горшочек грибной бульон, накрыть крышками или плотно закрыть фольгой.

• Готовить в духовке 25 минут при 180 °С.

• Достать горшочки из духовки, в каждый добавить сметану и зелень, подать на стол.

Полынь

Растения семейства Астровые. Происходит полынь из Северной Африки, отсюда она как лекарственное средство была завезена на Ближний Восток. Уже здесь её стали применять как пряность. Позже полынь распространилась по всему миру. Сегодня она растёт практически везде, в некоторых странах считается сорной травой, а где-то её культивируют, как, например, в США, где из неё делают особое масло и используют его в разных сферах – от косметологии до кулинарии. Из-за галлюциногенных свойств полыни был запрещён абсент. Но следует отметить, что таким эффектом обладает всего лишь 1 вид дикорастущей полыни. Ещё один содержащий алкоголь напиток, в который входит данная трава, – это вермут. Само слово *wermut* в переводе с немецкого и означает «полынь». Это креплёное вино, в которое для аромата добавляют значительное количество пряных и лекарственных растений, основную долю которых составляет горькая полынь *(см. Вермут)*.

Полынь содержит большое количество активных веществ, а также аскорбиновую кислоту и провитамин А. Растение богато яблочной и янтарной кислотами, каротином, сапонинами и дубильными веществами. Оно стимулирует рефлекторную функцию поджелудочной железы и желчного пузыря, улучшает пищеварение, усиливает отделение желчи, оказывает противовоспалительное и кардиостимулирующее действие, благотворно влияет на лечение ревматизма и бронхиальной астмы, лечит экземы и ожоги, гастрит, язвенную болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки. Благодаря ненасыщенным углеводородам трава обладает бактерицидными свойствами. Эфирное масло полыни нормализует работу центральной нервной системы. В народной медицине отвары из полыни применяют при бессоннице, анемии, малокровии, мигрени. В сочетании с другими компонентами полынью лечат туберкулёз, лихорадку, геморрой и отёки. Сок полыни помогает при кровотечениях, травмах, мозолях, поскольку он обладает заживляющим и обеззараживающим эффектом.

Если при приготовлении блюда вы решили добавить сушёную полынь, следует помнить, что использовать нужно небольшое количество (буквально на кончике ножа) и добавлять пряность нужно за 1–2 минуты до окончания тепловой обработки блюда.

В кулинарии используют только молодые листочки с верхушек полыни, собранные до цветения и высушенные в тени. Правильно высушенная полынь имеет ароматный, пряный запах и

горьковатый вкус. В сухом виде полынь добавляют в маринад, в котором выдерживают мясо перед жаркой или тушением (для этого полынь помещают в марлевый мешочек, а по окончании маринования его удаляют). Полынью ароматизируют выпечку, салаты, творог, уксус и соусы. В некоторых европейских странах выпекают хлеб с добавлением можжевеловых ягод и полыни.

Чай из полыни

Такой чай способен возбудить аппетит, поэтому пить его нужно до еды.

На 3–4 порции
Время приготовления: 30 мин

2 ч. л. измельчённой полыни
500 мл воды

Калорийность: 5 ккал

• Воду довести до кипения.
• Полынь выложить в термос, залить кипятком и оставить под крышкой на 20–25 минут.
• Перед подачей чай процедить.

Польворон

Популярное в Испании и странах Латинской Америки песочное печенье. Испанцы считают его символом сохранённой нации, так как его пекли в некоторых монастырях, добавляя свиной жир, который не могли есть арабские захватчики. Со временем сало из рецепта исключили, заменив его на сливочное или оливковое масло, а сам рецепт шагнул далеко за пределы Испании.

В Мексике его готовят в форме небольших шариков и с орехом пекан, в США его называют «мексиканским свадебным печеньем», а на юге Техаса в него добавляют анис.

Больше всего разновидностей польворона в бывшей испанской колонии – на Филиппинских островах.

Готовое печенье получается очень рассыпчатым, поэтому его после остывания заворачивают в бумагу.

Время приготовления: 1,5 часа

150 г грецких орехов
200 г сливочного масла
1 стручок ванили
100 г сахарной пудры + для обсыпки
300 г пшеничной муки
1 ч. л. разрыхлителя теста
щепотка молотой корицы

Калорийность: 412 ккал

• Орехи прокалить на горячей сковороде и перемолоть в блендере в крошку.

• Масло растереть с семенами ванили до белого цвета. Всыпать сахарную пудру и тщательно перемешать, добавить ореховую крошку, просеянную муку, разрыхлитель и тщательно вымесить тесто.

• Тесто разделить на 4 части, каждую завернуть в пищевую плёнку. Поместить в холодильник на 30 минут.

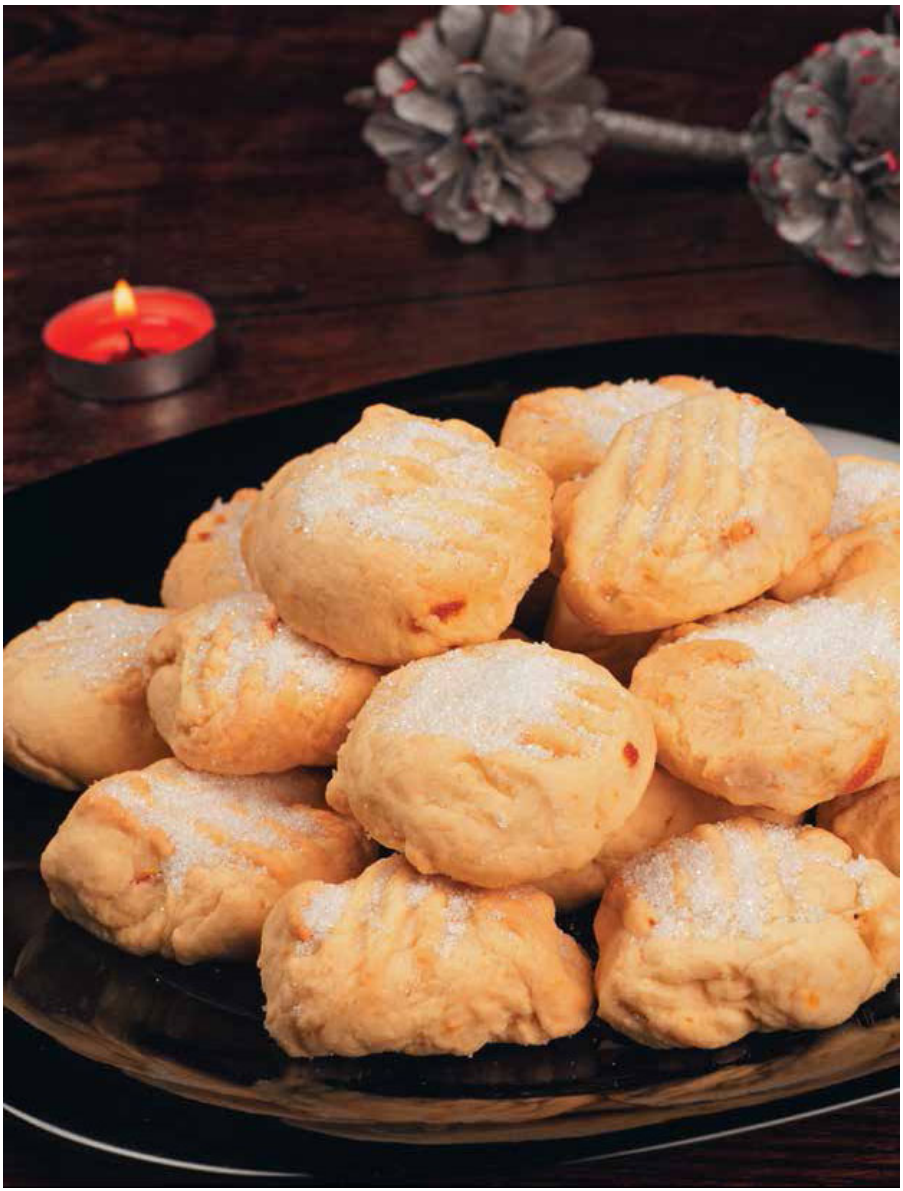
• Достать из холодильника 1 часть теста, разделить её на 12 частей, каждую скатать в шарик, немного приплюснуть и выложить на противень, застеленный бумагой для выпечки. Выпекать печенье в духовке при 180 °C в течение 15–18 минут до золотистого цвета.

• Достать печенье из духовки, переложить на решётку.

Повторить процедуру с оставшимся тестом.

• Оставшуюся сахарную пудру смешать с корицей, обвалять в приготовленной смеси каждое печенье. Вновь выложить на решётку и полностью охладить. Затем каждое печенье поместить в индивидуальный бумажный вкладыш.

• Хранить готовое печенье в герметичной таре не более 2 дней.



Польпетта

Блюдо итальянской кухни, фрикадельки в томатном соусе. В фарш добавляют яйца, панировочные сухари и тёртый пармезан. Польпетта – ежедневное блюдо, его принято готовить на обед. На гарнир подают отварной рис, пасту или картофельное пюре.

На 6 порций
Время приготовления: 1,5 часа

500 г говяжьего фарша
100 г панировочных сухарей крупного помола
50 г тёртого твёрдого сыра
50 г овечьего сыра
3 яйца
1 небольшой пучок петрушки
щепотка тёртого мускатного ореха
соль и перец по вкусу

Для соуса
1 средняя луковица
2–3 зубчика чеснока
5 ст. л. оливкового масла
1 л протёртых помидоров
5–6 листьев базилика
соль и перец по вкусу

Калорийность: 171 ккал

• В фарш добавить панировочные сухари, оба вида сыра, яйца, мелко нарезанную петрушку, мускатный орех, соль, перец. Тщательно вымесить и поставить в холодильник на 1 час.

• Приготовить соус. Лук очистить и мелко нарезать. Чеснок очистить и пропустить через пресс. В глубокой сковороде разогреть оливковое масло, спассеровать на нём лук до прозрачности, добавить чеснок и влить протёртые помидоры. Добавить в соус соль и перец по вкусу, довести до кипения. Убавить огонь до слабого и варить под крышкой 5–7 минут.

• Из фарша сформировать фрикадельки небольшого размера.

• Выложить в соус фрикадельки, довести до кипения на среднем огне, затем убавить огонь до слабого и тушить под крышкой 20–30 минут.

• Базилик промыть, мелко нарезать и добавить в польпетту.

Готовить блюдо под крышкой ещё 3–5 минут.

• Подать польпетту на стол в сковороде, в которой блюдо готовилось.

Польская кухня

Географическое положение и многолетнее соседство на одной территории разных народов во многом сформировали кулинарные традиции Польши. Русские, украинцы, литовцы, чехи, итальянцы, французы и даже арабы найдут здесь привычные для себя блюда. Но всё же польская кухня отличается от всех национальных кухонь, её сформировавших. Сытные, довольно простые и калорийные блюда, крепкие алкогольные напитки и сладкие десерты, жирные колбаски и постная выпечка – в польской кухне много контрастов, и каждый может найти в ней еду по душе.

Ведущее место в польской трапезе занимают супы, с них начинается любой приём пищи, часто суп настолько сытный, что только из него и состоит обед или ужин. Белый или красный борщ, росул, грохувка, фляки, чернина – польские супы сочетают в себе мясо, овощи, молоко (или кисломолочные продукты), хлеб, яйца и другие ингредиенты. Густой, наваристый суп часто подают с крепким алкоголем и обязательно с ржаным хлебом. Причём суп может быть как горячим, так и холодным. Суп в Польше готовят буквально из всего, что есть под рукой.

На второе чаще всего подают мясные блюда с гарниром из круп. Польская кухня изобилует блюдами из рубленого мяса с гарниром из гречневой каши или тушёной капусты. Однако нередко кусок свинины или утка запекаются целиком. Еда обильно дополняется приправами из солёных огурцов, маринованных грибов, горчицы и хрена. Вторые блюда польской кухни очень разнообразны: бигос, колдуны, разные домашние колбасы, полендвица, сальтисон, рыба по-польски, капытка.

Частый ингредиент польских блюд – грибы. В местных лесах они произрастают в изобилии, и в неурожайные годы именно грибы спасали польских крестьян от голода. Супы, гарниры, вторые блюда, начинка в выпечке и даже десерты и напитки – в Польше из грибов готовят практически любое блюдо. Часто порошок из протёртых белых грибов используют как приправу к супам, рагу и пр.

В польской кухне много кушаний из круп. Польша всегда была сельскохозяйственной страной, и простые крупяные блюда здесь постоянно присутствовали как на столе крестьянина, так и на столе короля. Каши, гарниры, выпечка, начинка – во многих блюдах крупа сочетается с овощами, квашеной капустой, картофелем и другими корнеплодами. Голубцы, пляцки, бигос, польские пироги (на самом деле больше похожие на вареники) и

даже польские колбаски – крупу добавляют буквально везде. Из гречневой крупы, риса, пшена, пшеницы и пр. готовят и первые блюда, и салаты, и десерты.

Польская кухня изобилует разнообразными овощными салатами, заправленными растительным маслом, сметаной или натуральным йогуртом.

Особая страсть поляков – это соусы. Их готовят на основе консервированных овощей и солений, а также кисломолочных продуктов (простокваши, сметаны, кефира).

Мясо в польской кухне представлено в основном свининой и домашней птицей, много блюд из крупной и мелкой дичи. В целом кухня Польши сформировалась в гармонии с местным ландшафтом, многие века поляки не старались приспособить свою землю для проживания, а аккуратно вписывались в уже существующие природные условия. Поэтому Польша – одна из немногих европейских стран, где можно встретить леса, оставшиеся ещё со времён неолита. Так же и с кулинарными традициями, многие из них остаются неизменными уже тысячелетия, так, например, вино в Польше пьют только туристы, урождённые поляки всегда выберут местное пиво. В холодное время года поляки пьют крамбамбулю – подогретое пиво с добавлением мёда и приправ из душистых кореньев. Традиционный алкогольный напиток в Польше – водка и множество настоек на её основе. Так, знаменитая «Зубровка» родом из Польши.

Традиционный польский десерт – сладкая выпечка, чаще всего это пироги из дрожжевого теста, а также разнообразные рулеты (с маком, изюмом, орехами и сухофруктами), мазурки, яблочные, творожные пироги и пряники. Одно из любимых польских лакомств – пончики с начинкой из повидла, которое варят из лепестков дикой розы. Популярны конвертики из песочного теста, начинённые сливовым джемом. Также поляки очень любят бабки – небольшие кексы из разных видов теста, по форме близкие к куличу, самая известная разновидность – ромовая бабка, которую хорошо знают и в России.

Важнейшие блюда польской кухни (в алфавитном порядке):[1]

Бигос – горячее блюдо из тушёной капусты с колбасками.

Борщ – красный (со свёклой) и белый (на квасной основе).

Голубцы – с начинкой из мяса, крупы, овощей.

Журек – суп на основе закваски из ржаного хлеба.

Капустняк – аналог русских щей.

Капытка – блюдо из тёртого картофеля.

Колдуны – пельмени или маленькие вареники с разными начинками.

Мазурка – десертный пирог.

Мизерия – салат из огурцов со сметаной.

Пызы – аналог литовских цепелинай, но они не варятся, а обжариваются.

Росул – бульон с лапшой и зеленью.

«Русские пироги» – вареники.

Рыба по-польски – с яично-масляным соусом.

Сальтисон – отваренные или запечённые в кишке свиные потроха с пряностями.

Фляки – суп из говяжьего желудка.

Польский кислый суп (журек)

Суп на основе закваски из ржаной муки. Изначально журек был блюдом крестьянской кухни, но так как его можно было есть в дни религиозных постов, этот суп стал появляться и на столе у дворян. Сегодня о пользе журека говорят даже диетологи.

У каждого польского региона свой рецепт журека. В реестр традиционных продуктов и блюд, который составляет Министерство сельского хозяйства Польши, вписаны жешувский, краковский, куявский и силезский журеки. Супы немного различаются между собой, однако в каждой вариации основой старопольского блюда служит закваска, которая придаёт кушанью характерный кисловатый вкус и аромат.

Закваску можно купить готовую или приготовить самостоятельно. Закваску хранят в холодильнике до недели.

Журек едят с картошкой, но отваривают её отдельно. В суп добавляют мелко нарезанную колбасу или варёные яйца.

Подают журек в глубоких тарелках, но традиционной считается подача супа в специально приготовленном ржаном хлебе. Для этого из хлеба вырезают мякиш, затем изнутри смазывают сначала желтком, потом белком, после чего хлеб запекают в духовке.

На 3–4 порции

Время приготовления: 1 час + приготовление закваски

1 морковь
1 корень петрушки
1 корень сельдерея
1 л воды
1 лавровый лист
3 горошины душистого перца
1 луковица
1 зубчик чеснока
100 г копчёного бекона
500 мл закваски
125 мл сливок
1 ч. л. сушёного майорана
4–5 средних отварных картофелин
100 г колбасы для подачи
соль по вкусу

Для закваски
1 стакан ржаной муки
3,5 стакана горячей воды
1 подсушенная корочка ржаного хлеба
2 зубчика чеснока

Калорийность: 71 ккал

• Приготовить закваску. Муку залить 1,5 стаканами горячей воды. Помешивая, остудить и влить ещё 2 стакана воды. Добавить в закваску корку хлеба и измельчённый чеснок. Тщательно перемешать, перелить в керамическую кастрюлю и накрыть марлей.

• Поставить закваску в тёмное тёплое место на 2–3 дня. Затем её перемешать, накрыть крышкой и поместить в холодильник на 10–12 часов.

• Морковь, корень петрушки и сельдерея промыть, очистить, мелко нарезать и выложить в глубокую кастрюлю.

• Влить 1 л холодной воды, добавить лавровый лист и душистый перец, посолить по вкусу и варить 20 минут.

• Лук очистить, мелко нарезать. Чеснок очистить, пропустить через пресс. Бекон нарезать на кусочки размером 0,5 × 0,5 см. На сухой сковороде из кусочков бекона вытопить жир, добавить в сковороду лук и пассеровать 3–4 минуты до прозрачности.

• Содержимое сковороды переложить в кастрюлю. В суп влить закваску и сливки, довести до кипения. Затем добавить чеснок, соль по вкусу и майоран.

• Разлить журек по тарелкам, в каждую добавить нарезанные колбасу и картофель и подать на стол.

Польский соус

Соус на основе сливочного масла и сваренных вкрутую яиц с добавлением лимонного сока. Лучше всего такой соус подходит к рыбе, особенно треске.

В приготовлении польского соуса существует несколько строгих правил: во-первых, все ингредиенты должны быть максимально свежими, а во-вторых, поскольку масло для соуса прогревается при высокой температуре, посуду для приготовления нужно выбирать с антипригарным покрытием.

Время приготовления: 40 мин

5 яиц
1 большой пучок петрушки
1 лимон
300 г сливочного масла
соль по вкусу

Калорийность: 559 ккал

• Яйца отварить вкрутую. Затем очистить и мелко нарубить широким ножом.

• Петрушку промыть, просушить, листья нарубить очень мелко.

• Из лимона выжать сок, процедить.

• В глубоком сотейнике на среднем огне растопить всё сливочное масло. Убавить огонь до слабого, добавить в сотейник нарезанные яйца и петрушку.

• Постоянно помешивая, варить соус 3 минуты, затем добавить лимонный сок, посолить по вкусу и варить, постоянно помешивая, ещё 3 минуты.

• Снять соус с огня, помешивая, охладить, перелить в соусник и подать на стол, добавив его, например, к отварной или припущенной треске.

Треска с польским соусом

Поляница (паляница)

Украинский хлеб из пшеничной муки. При формовке такой хлеб надрезают, в результате после выпечки на нём появляется особый «козырёк».

Название хлеба происходит от древнего способа извлечения его из печи: его нанизывали на специальный кол – паль. До XX века поляница считалась праздничным хлебом. Сегодня её выпекают на многих хлебокомбинатах, в тесто часто добавляют разные виды муки.

Традиционным для поляницы считается сочетание ржаной и пшеничной муки.

На 1 шт.
Время приготовления: 2 часа + расстойка

1 ч. л. соли
220 мл воды
385 г пшеничной муки
растительное масло для смазывания

Для опары
315 г пшеничной муки
1,5 ч. л. сухих дрожжей
180 мл воды

Калорийность: 246 ккал

• Приготовить опару. Муку просеять, добавить дрожжи. Постепенно вливая воду, замесить плотное тесто. Накрыть миску с опарой влажным полотенцем и оставить в тепле на 3–4 часа.

• Соль растворить в воде, влить в опару, добавить просеянную муку. Вымесить плотное тесто, вымешивать не менее 10–15 минут. Сформировать из теста шар, смазать его растительным маслом, поместить тесто в миску, накрыть влажным полотенцем и оставить в тепле примерно на 1,5 часа, до увеличения вдвое.

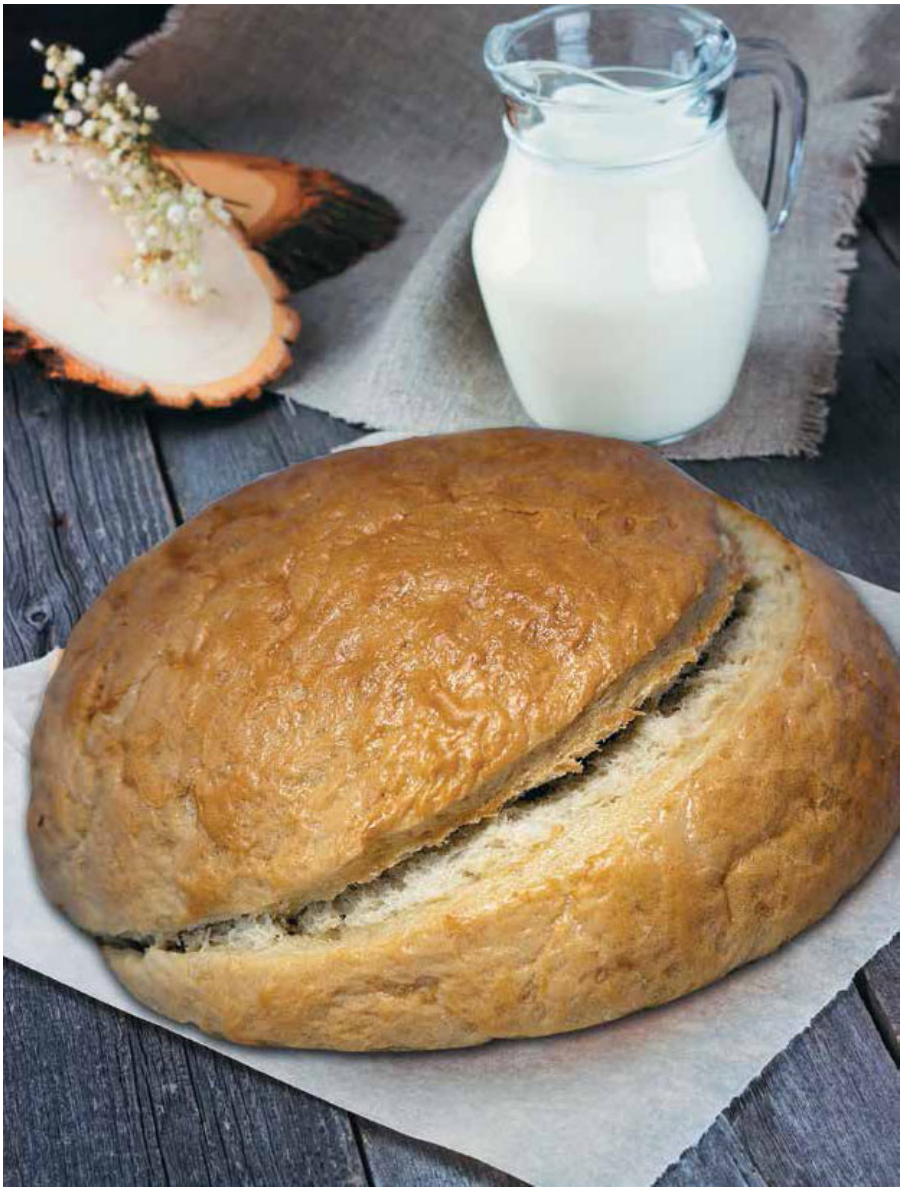
• Тесто выложить на присыпанный мукой стол, сформировать из него шар, собирая от края к середине.

• Противень выстелить бумагой для выпечки, присыпать мукой. В центр выложить шар из теста швом вниз. Оставить в тепле на 1 час.

• Сделать сбоку неглубокий надрез на три четверти окружности.

• Выпекать поляницу в духовке при 190–200 °С в течение 50 минут, под противень поставить чашку с водой.

• Достать поляницу из духовки, полностью охладить на решётке.



Помада

Хорошо уваренный, охлаждённый, а затем взбитый густой сахарный сироп. В результате получается пышная, нежная мелкокристаллическая масса, которую используют для украшения кулинарных изделий и десертов. Жидкой помадой их покрывают как глазурью, из более густой изготавливают различные фигурки. Иногда помаду используют как самостоятельный десерт, для чего блюдо остужают в неглубоких тарелках, а затем нарезают на порции.

Очень важно не переварить помаду. Проверяют её готовность, помещая небольшое количество горячей массы в холодную воду и скатывая из неё шарик. Если шарик скатался, но слишком твёрдый и непластичный, значит, масса уже переварена, и помада из неё не получится. Если же шарик, наоборот, не скатывается, помаду нужно нагревать дальше, часто перемешивая.

Быстрое и равномерное охлаждение – одно из главных условий правильной кристаллизации сиропа, поэтому очень важно выполнять этот этап, как описано в рецепте. Если нет льда, можно залить сироп холодной водой, но аккуратно, чтобы она покрыла помаду только сверху, не образовывая углублений в её слое. Или же ёмкость с помадой можно поставить в бóльшую по размеру, наполненную ледяной водой.

Если в процессе охлаждения на помаде образовалась корка, то массу нужно прогреть и добавить ещё сока лимона.

После остывания помаду нужно сначала осторожно перемешать ложкой или лопаткой и только после этого – миксером. Прекращать взбивание следует тогда, когда масса приобретёт кремовый цвет и станет похожей по консистенции на сметану.

Для придания цвета или новых оттенков вкуса в готовую помаду можно добавлять сиропы, соки, кофе, настойки, коньяк, ром, ликёры, джемы и варенье.

При хранении в холодильнике помаду оборачивают пищевой плёнкой, иначе она может подсохнуть.

Приготовленную заранее помаду перед использованием подогревают на водяной бане до 40 °C, чтобы она вновь стала текучей. В подогретую помаду также можно добавить различные ароматизаторы (коньяк, ликёр и т. п.), её можно подкрасить пищевыми красителями или добавить какао-порошок, чтобы получить шоколадную помаду.

Время приготовления: 1 час + настаивание

500 г сахара
150 мл воды
1 ст. л. лимонного сока

Калорийность: 285 ккал

• Сахар всыпать в глубокий сотейник, залить кипятком и размешать до полного растворения.

• Поставить сотейник на сильный огонь, варить, постоянно помешивая, 4–6 минут.

• Влить лимонный сок, тщательно перемешать и поместить сотейник в миску со льдом. Постоянно помешивая, остудить помаду до 30–35 ˚С.

• Миксером с насадками для приготовления теста взбивать сироп около 10–12 минут, до густоты и белого цвета. Готовая помада не должна липнуть к рукам.

• Помаду поместить в герметичный контейнер и оставить в тепле на сутки. Накрыть контейнер влажной марлей и убрать в холодильник до использования.

Украшения из кондитерской помады

Помадка

Десерт на основе кондитерской помады. В зависимости от присутствия в рецептуре молока, помадки подразделяют на 3 большие группы: сахарная, молочная (или сливочная) и крем-брюле (с добавлением прошедших тепловую обработку сливок или молока). В процессе приготовления в помадки могут добавлять фруктово-ягодные компоненты, такие варианты называют фруктовой помадкой. Также в помадку кладут какао-порошок, дроблёные орехи, изюм и пр.

Помадку можно использовать для покрытия кондитерских изделий, также её подают как самостоятельный десерт.

Помадка сливочная

На 5–6 порций
Время приготовления: 25 мин + охлаждение

100 мл жирных сливок
1 стакан сахара
40 г сливочного масла
щепотка ванилина

Калорийность: 369 ккал

• В кастрюлю влить сливки, добавить сахар и сливочное масло. Поставить кастрюлю на слабый огонь, довести до кипения и всыпать ванилин.

• Постоянно помешивая, уварить смесь до кремового оттенка, в течение примерно 15 минут.

• Смесь снять с огня, постоянно помешивая, немного охладить и перелить в стеклянную форму.

• Помадку полностью охладить, разрезать на кусочки и подать на стол.

Помазанка

Закуска чешской кухни, бутербродная масса. Существует множество вариантов помазанок. В сырные помазанки добавляют зелень, сладкий перец, чеснок, хрен, измельчённые помидоры и баклажаны. Очень популярны рыбные помазанки с крабовым мясом или лососем. Бутербродную массу готовят также из яиц с добавлением ветчины, копчёного мяса, колбасы, сала, солёных грибов, хрена, сельдерея. Для мясных помазанок используют отварную курицу, свинину или говядину, пропустив их через мясорубку.

Помазанка из сельди с яблоком

Время приготовления: 20 мин

500 г сельди
2 яйца, сваренных вкрутую
1 луковица
1 яблоко
120 г свиного сала
2 ст. л. сметаны

Калорийность: 225 ккал

• Сельдь очистить, отделить филе от костей. Яйца очистить.

• Лук очистить, разрезать на несколько частей. Яблоко вымыть, разрезать на 4 части, удалить сердцевину. Сало нарезать небольшими кусками.

• Пропустить все ингредиенты через мясорубку, добавить сметану, перемешать. Намазать на хлеб, подать с вином или чаем.

Помазанка из творога с яйцами

Время приготовления: 20 мин

2–3 яйца, сваренных вкрутую
200 г творога
50 г сливочного масла
пучок зелёного лука
щепотка молотого тмина
соль по вкусу

Калорийность: 125 ккал

• Яйца очистить, пропустить вместе с творогом через мясорубку. Добавить размягчённое масло.

• Зелёный лук промыть, стряхнуть воду, измельчить, добавить в массу, посолить, посыпать тмином, перемешать.

• Намазать на хлеб, подать к столу.

Помело

Другое название – помпельмус или шеддок. Растение рода Цитрус, плоды которого отличаются формой, немного напоминающей грушу. Встречаются также шарообразные, чуть сплющенные плоды. Окрашены в зелёный, оранжевый или жёлтый цвет. У помело, в отличие от других цитрусовых, очень толстая кожура, да и сами плоды достаточно крупные, с большими и плотными волокнами внутри. На родине фрукта можно встретить экземпляры, достигающие 2–5 кг. На прилавках наших магазинов обычно встречаются помело, вес которых редко превышает 1 кг.

Помело многие считают разновидностью грейпфрута, но на самом деле он старше последнего. В нём нет горчинки и мякоть более сладкая. Родиной этого необычного фрукта является Китай, растёт он и в других странах Юго-Восточной Азии, где считается символом благополучия. Сегодня помело выращивают в странах Центральной Америки и Европы, а также в Израиле.

Этот фрукт пользуется особенной популярностью среди тех, кто следит за фигурой. И всё потому, что в мякоти содержится липолитический фермент, который помогает расщеплять жиры. Большое количество клетчатки способствует нормализации работы кишечника, что также помогает избавиться от лишних килограммов. Что же касается витаминов и минеральных веществ, то помело – настоящий чемпион по содержанию витамина А, богат он также витамином С, витаминами группы В, фосфором, железом, кальцием, натрием и эфирными маслами. Фрукт будет полезен всем без исключения. Часто из-за высокого содержания калия его рекомендуют людям, страдающим заболеваниями сердца. Последние исследования показали, что содержащиеся в помело лимоноиды помогают бороться с онкологическими заболеваниями.

В кулинарии помпельмус используется достаточно широко. Чаще всего его едят как отдельный десерт, но также свежую мякоть используют для приготовления салатов, коктейлей, добавляют в соусы, мясные и рыбные блюда, кладут в выпечку и десерты.

Как выбирать

При выборе фрукта следует обращать внимание на его внешний вид и аромат. Кожура плода должна быть равномерно окрашена, без пятен и потемнений. Аромат у свежего помело ярко выраженный и ощущается даже на небольшом расстоянии. При ощупывании в плоде не должно чувствоваться неравномерных уплотнений, свидетельствующих о неправильных условиях хранения.

Как хранить

Помело можно держать в холодильнике в течение 2–4 недель. Если плод очистить, то употребить его следует в течение суток.

Подготовка

Перед использованием нужно очистить плод от толстой кожуры, которая снимается довольно легко. Затем следует удалить жёсткие плёнки с мякоти.

Варенье из помело

Время приготовления: 1,5 часа + настаивание

1 кг очищенной мякоти помело
цедра 1 апельсина
800 г сахара

Калорийность: 221 ккал

• Очистить мякоть цитруса от жёстких плёнок, разделить на куски, сложить в миску.

• Засыпать сахаром, добавить цедру апельсина, оставить на 48 часов, чтобы выделился сок.

• Поместить посуду с помело на огонь, варить на очень слабом огне, периодически помешивая, пока варенье не загустеет.

Салат из помело с креветками

На 2 порции
Время приготовления: 25 мин

7 больших свежих креветок
1 зубчик чеснока
0,5 луковицы
0,5 маленького стручка острого перца
1 помело, лучше с розовой мякотью (можно заменить крупным розовым грейпфрутом)
70 г листьев салата
4 ст. л. оливкового масла
2 ст. л. фруктового уксуса
соль и перец по вкусу

Калорийность: 67 ккал

• Креветки промыть, удалить головы, панцирь и кишечную вену. Чеснок очистить, измельчить. Лук очистить, нарезать тонкими полукольцами. Острый перец нарезать тонкими колечками. Помело очистить от кожуры, удалить плёнки, при желании разрезать на несколько частей. Салатные листья промыть, стряхнуть воду.

• На сковороде разогреть 1 ст. ложку оливкового масла, выложить чеснок и острый перец, прогреть в течение 1 минуты.

• Выложить в сковороду креветки, обжарить с обеих сторон до румяной корочки. Выложить на бумажные полотенца, чтобы удалить излишек масла.

• Приготовить заправку: соединить 3 ст. ложки оливкового масла, уксус, соль и перец, перемешать.

• В блюдо уложить листья салата, сверху положить лук, обжаренные креветки и дольки помело. Полить салатной заправкой, подать к столу.

Салат из куриной грудки с помело

На 4 порции
Время приготовления: 30 мин + маринование

400 г куриного филе
щепотка пряных трав
3 ст. л. соевого соуса
2 ст. л. оливкового масла
2 огурца
1 сладкий перец
1 помело
80 г листьев салата
соль и перец по вкусу

Для заправки
1 ст. л. оливкового масла
1 ч. л. горчицы
1 ч. л. сахара
1 ч. л. сока помело
0,5 ч. л. соли

Калорийность: 65 ккал

• Куриное филе обсушить, посыпать пряными травами, солью и перцем, полить соевым соусом, убрать на 1–2 часа в холодильник.

• На сковороде разогреть оливковое масло, обжарить куриное филе с обеих сторон до румяной корочки. Остудить, нарезать тонкими ломтиками.

• Огурец вымыть, нарезать кружочками. Сладкий перец вымыть, нарезать. Помело очистить, удалить плёнки, разрезать на куски.

• Приготовить заправку: смешать все ингредиенты в однородную массу – например, взболтать в плотно закрытой крышкой небольшой стеклянной банке.

• Листья салата промыть, обсушить, разорвать на куски, положить на блюдо. Сверху выложить огурцы и сладкий перец, помело, ломтики курицы. Полить салат заправкой, подать к столу.

Померанец (горький апельсин)

Вечнозелёное растение рода Цитрус, семейства Рутовые. Померанец появился в результате скрещивания мандарина и помело. Плод растения по внешнему виду напоминает апельсин. Он имеет шаровидную, иногда слегка сплющенную форму. Обычно его размер не превышает 6–7 см в диаметре. Внутри плод разделён на дольки, а мякоть его отличается горьковато-кислым вкусом. В дикой природе это растение не встречается. Его культивируют в странах Юго-Восточной Азии и Средиземноморья, на Кавказе, в Парагвае и Индии.

С померанцем связаны некоторые традиции. Так, в Европе цветок этого растения, флёрдоранж, является обязательной составляющей свадебного букета невесты, символизируя девичью невинность. Широкую известность получила также померанцевая вода, которую в старину применяли для парфюмерных целей.

Плоды растения широко используются в народной медицине, поскольку обладают уникальным составом. Они содержат органические кислоты, в числе которых яблочная, лимонная, галловая и салициловая. Входят в состав плода также углеводы и гликозиды, обладающие Р-витаминной активностью. Исследования показали, что вещества, содержащиеся в

померанце, уменьшают ломкость сосудов, способствуя восстановлению их эластичности. Регулярное употребление этого цитруса способствует нормализации работы нервной системы, улучшению пищеварения, укреплению иммунитета. Включить померанец в свой рацион рекомендовано людям, страдающим анемией, нарушением обмена веществ, гиповитаминозом.

Померанцевое масло признано эффективным средством от старения организма. Научно доказано, что регулярное его употребление во много раз снижает риск развития атеросклероза. Оно также эффективно для лечения гипертонии, мигрени, заболеваний сердца, эндокринной системы и сосудов.

Сок померанца оказывает сильное бактерицидное действие. Его часто используют в составе полосканий при воспалительных заболеваниях горла.

В кулинарии обычно применяется цедра растения в качестве ароматной приправы. Для этого цедру хорошо высушивают, затем измельчают, после чего используют для приготовления выпечки и разнообразных десертов. Цедра померанца придаёт своеобразный вкус блюдам из риса. Этот сорт цитрусовых используют для приготовления мармелада, а также в производстве таких ликёров, как куантро и кюрасао.

Как выбирать

При выборе свежих плодов следует обращать внимание на их внешний вид. Кожица должна быть равномерно окрашенной, без видимых повреждений. Можно приобрести также уже готовую цедру растения для использования в качестве приправы.

Как хранить

Свежие плоды следует хранить как любые цитрусовые. Приправа должна храниться в плотно закрытой упаковке в тёмном месте.

Цветы померанца, флёрдоранж

Померанцевая вода

Побочный продукт перегонки спирта из цветов померанца. Отличительной особенностью померанцевой воды является ярко выраженный цитрусовый аромат, что позволяет использовать её в качестве приправы для приготовления блюд. Обычно эту воду добавляют в соусы, выпечку и чай. Продаётся она в аптеках или в специализированных отделах магазинов.

Помидор

Растение семейства Паслёновые, плоды которого относятся к разряду самых популярных овощей. Название происходит от итальянского «золотое яблоко». Сегодня помидоры, или томаты, культивируют во многих странах мира.

Родиной этого овоща является Южная Америка. Именно там до сих пор можно встретить дикий помидор, который ацтеки называли «матль». В Европу помидоры попали во времена открытия Нового Света. Сначала их завезли в Испанию и Португалию, откуда томаты попали в Италию, Францию и другие страны Старого Света. Долгое время растение выращивали исключительно в декоративных целях, а его плоды считались ядовитыми. В России же этот овощ появился только в XVIII веке.

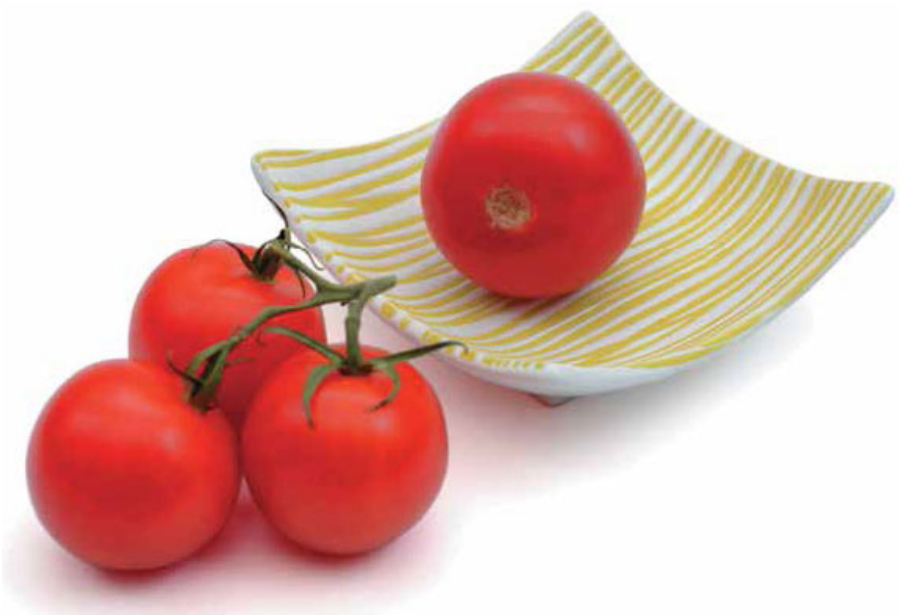
В составе овоща легкоусвояемые углеводы, пектиновые вещества, а также витамины и минералы. Богаты плоды калием, магнием, железом, цинком, кальцием, фосфором и важными органическими кислотами, необходимыми для нормальной работы организма. В томатах есть витамины группы В, а по содержанию витамина С они превосходят многие другие продукты. Так, всего в 100 г помидоров содержится четверть суточной нормы этого витамина для взрослого.

Учитывая богатый витаминно-минеральный состав, помидор можно рассматривать не только как продукт питания, но и как эффективное природное лекарство. Свежие томаты и их сок рекомендуют употреблять для улучшения памяти, при анемии, общем упадке сил. Содержащиеся в них вещества оказывают благотворное влияние на клетки мозга, нормализуют работу желудочно-кишечного тракта, печени и половых органов. Регулярное употребление помидоров помогает восстановить зрительную функцию, особенно в пожилом возрасте.

Сегодня доказано, что входящие в состав плодов пектины эффективны в борьбе с раковыми клетками, а пигмент ликопен, придающий томатам красный цвет, снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, простатита и некоторых видов рака. Антиоксиданты, содержащиеся в овоще, борются со свободными радикалами, предотвращая преждевременное старение организма. Несмотря на очевидную пользу этого продукта, существуют и противопоказания к его употреблению. Это индивидуальная непереносимость и заболевания желчного пузыря.

Сегодня полезные свойства помидора и его замечательный вкус оценены по достоинству. Он является одним из самых

популярных продуктов в большинстве национальных кухонь мира. Существуют сотни рецептов, в которых он используется как один из основных ингредиентов. Томаты употребляют в свежем виде, маринуют, сушат, вялят, кладут в салаты и соусы, добавляют во вторые мясные и овощные блюда, готовят из них супы.



Как хранить

Помидоры хранят не в холодильнике, так как при низких температурах они теряют аромат, срок их хранения при комнатной температуре невелик – всего несколько дней. Чтобы сохранить продукт дольше, можно подвергнуть помидоры заморозке, в этом случае в них останутся все полезные вещества, но использовать их можно будет не в любых рецептах, так как они потеряют форму.

Помидоры, фаршированные брынзой

На 3 порции
Время приготовления: 40 мин

5 помидоров
250 г брынзы
6–8 зубчиков чеснока
1 пучок петрушки
3 ст. л. размягчённого сливочного масла
соль по вкусу

Калорийность: 162 ккал

• Помидоры вымыть, обсушить, разрезать пополам, удалить ложкой мякоть с семенами. Брынзу натереть. Чеснок очистить, пропустить через пресс. Петрушку промыть, стряхнуть воду, измельчить.

• Соединить брынзу, чеснок и сливочное масло, добавить соль по вкусу, хорошо перемешать.

• Половинки помидоров наполнить начинкой, убрать в холодильник на 20–30 минут. Затем выложить помидоры на блюдо, посыпать измельчённой зеленью, подать к столу.

Помидоры, фаршированные креветками

На 6 порций
Время приготовления: 25 мин

6 помидоров
300 г креветок
4 яйца, сваренных вкрутую
1 банка мяса криля
150 г сливочного сыра
1 ч. л. лимонного сока
зелень для украшения
соль и перец по вкусу

Калорийность: 145 ккал

• Помидоры вымыть, обсушить, разрезать пополам. Удалить из половинок мякоть, чтобы получились чашечки, убрать в холодильник.

• Креветки отварить, яйца очистить, измельчить. Мясо криля откинуть в дуршлаг. Поместить в блендер сливочный сыр, яйца, мясо криля, половину креветок. Измельчить в однородную массу. Добавить лимонный сок, соль и перец.

• Половинки помидоров наполнить фаршем, украсить целыми креветками и зеленью, подать к столу.

Маринованные помидоры черри

Время приготовления: 1,5 часа

3 зубчика чеснока
небольшой пучок петрушки и укропа
2 лавровых листа
3 горошины душистого перца
600 г помидоров черри

Для маринада (на 1 л воды)
2 ст. л. соли
2 ст. л. сахара
1 ст. л. уксуса 9 %

Калорийность: 20 ккал

• Простерилизовать банки. Чеснок очистить, разрезать, уложить на дно банок вместе с несколькими веточками укропа, петрушки и горошинами душистого перца.

• Помидоры вымыть, наколоть около плодоножки, чтобы не лопнули. Уложить поверх специй и зелени.

• Приготовить маринад: воду довести до кипения, разлить в банки, оставить на 15 минут, накрыв крышкой. Снова слить в кастрюлю, добавить соль, сахар и уксус, довести до кипения.

• Залить помидоры горячим маринадом, закатать.

Жареные зелёные помидоры

(блюдо американской кухни)

На 4 порции
Время приготовления: 15 мин

4 крупных зелёных помидора
1 яйцо
0,3 стакана молока
несколько капель соуса табаско
3 ст. л. кукурузной муки грубого помола
100 г сливочного масла
соль и перец по вкусу

Калорийность: 62 ккал

• Помидоры вымыть, нарезать ломтиками толщиной 1 см.

• Яйцо взбить с молоком, добавить табаско. Отдельно смешать кукурузную муку с солью и перцем.

• Сливочное масло растопить на сковороде.

• Каждый ломтик помидора обмакнуть сначала в молочную смесь, затем обвалять в муке, обжарить с обеих сторон до хрустящей корочки.

• Выложить готовые помидоры на блюдо, подать к столу горячими.

Понзу

Один из базовых соусов японской кухни, в состав которого входят сладкое рисовое вино, бульон даси, приготовленный из сухих водорослей, и сок цитрусовых. Существует также разновидность понзу с добавлением соевого соуса – понзу сёю, который часто называют просто понзу.

Соус прекрасно сочетается с рисом, мясом, овощами и морепродуктами.

Время приготовления: 20 мин

120 мл сладкого вина (мирина)
5 см сухих водорослей комбу
120 мл соевого соуса
60 мл лимонного сока

Калорийность: 57 ккал

• Вино влить в небольшую кастрюлю, довести до кипения, уменьшить огонь и варить, пока весь алкоголь не выпарится.

• Водоросли промыть в холодной воде, чтобы удалить белый

налёт соли.

• Снять кастрюлю с огня, влить соевый соус, лимонный сок, положить водоросли.

• Немного охладить, затем убрать понзу в холодильник для хранения.

Пон-л’эвек

Французский мягкий сыр из коровьего молока. От большинства других мягких сыров отличается квадратной формой.

Своё название сыр получил в честь одноимённого нормандского города, расположенного на северо-востоке департамента Кальвадос. В летописях местного монастыря, относящихся к XII веку, впервые упоминается мягкий коровий сыр с отмытой корочкой. Говорится о нём как об «ангельском десерте», которым заканчивается каждая трапеза монахов. С 1976 года называться пон-л’эвек может только сыр, произведённый в Нормандии и Майенне.

Пон-л’эвек относится к категории десертных сыров. По вкусу он напоминает сливки или творог с привкусом лесных орехов. Молодой сыр созревает в течение 2 недель, а выдержанным считается шестинедельный. Знатоками ценится именно такой сыр. Он покрыт золотисто-оранжевой корочкой, а его мякоть отличается выраженным пикантным вкусом. Размер средней головки составляет 10,5 × 11,5 см, а высота – 3 см. Весит такая головка 350–400 г. Встречаются также маленькие («пти») головки и большие, которые называют «двойными».

Как и большинство десертных сыров, пон-л’эвек традиционно подают после основной трапезы, перед десертом. Он прекрасно сочетается с грушами и персиками, белыми винами, яблочным сидром и кальвадосом.

Пончики

Изделия из теста круглой формы, обжаренные в большом количестве масла. Пончики готовят как с начинкой, так и без неё. У пончиков без начинки есть дырка посередине, которая используется для нанизывания их на специальный стержень для хранения.

В разных станах мира это мучное изделие называется по-своему. Так, на Украине можно полакомиться пампушками, в Боснии отведать *krofne*, во Франции – *beignet*, а в США – *donut*. Аналог пончиков есть также в Польше, Болгарии, Герцеговине и др.

Впервые о пончиках упоминается в хрониках, относящихся к правлению польского короля Августа III Грубого (1696–1763). Примерно в это же время в северогерманских землях готовили изделия из дрожжевого теста круглой формы, обжаривая их в растопленном смальце. Существует легенда о том, что первый пончик был приготовлен в 1756 году на поле боя для короля Фридриха Великого его придворным кондитером. Чтобы увязать новое блюдо с военным походом, последний решил придать ему круглую форму, имитирующую пушечное ядро. Получилось оригинально и вкусно. Постепенно рецепт попал и в другие страны, где пончику стали придавать характерные национальные черты. Однако имя того, кто первым додумался наполнить его начинкой, так и осталось неизвестным.

Любовь к пончикам питают многие народы. Например, в США, ежегодно отмечается Национальный день пончиков «донатс». Проходит он каждую первую пятницу июня. Американцы же создали и самый большой в мире пончик. Его вес составил 3,5 тонны, а диаметр достиг 6 метров. На изготовление

этого «великана» ушло 90 тысяч обычных пончиков, которые уложили в 15 слоёв. Кулинарный шедевр был занесён в Книгу рекордов Гиннесса.

Самой известной компанией, занимающейся производством и продажей пончиков, считается американская сеть *Dunkin' Donuts*, основанная в 1950 году Биллом Розенбергом из Массачусетса. Сегодня кофейни сети открыты в 33 странах мира, а в их стенах ежедневно бывает до 2,7 миллионов посетителей.

В Москве самая старая пончиковая открылась в 1952 году недалеко от усадьбы «Останкино».

Сладкие пончики с глазурью

Время приготовления: 1 час + расстойка

3,5 стакана тёплого молока
30 г растопленного сливочного масла
50 г свежих дрожжей
150 г сахара
1 ст. л. ванильного экстракта
90 г ванильного сахара
щепотка соли
0,5 ч. л. молотой корицы
625 г пшеничной муки
2 яйца

Для глазури
3–4 ягоды малины
250 г сахарной пудры
2 ст. л. малинового сиропа
декоративная посыпка (по желанию)

Калорийность: 330 ккал

• В тёплое молоко добавить размягчённое сливочное масло и дрожжи, оставить на 30 минут.

• Добавить сахар, ванильный экстракт и ванильный сахар, соль и корицу. Всыпать муку, перемешать до однородности. Вбить по одному яйца, замесить тесто.

• Переложить тесто в миску, накрыть чистой салфеткой, оставить на 2 часа в тёплом месте, чтобы оно поднялось. Затем обмять, раскатать в пласт толщиной 1 см.

• С помощью формы вырезать круглые пончики, положить в смазанные маслом формочки для выпекания, оставить на 45 минут.

• Поместить в разогретую до 190 °С духовку на 8–10 минут. Достать из духовки, остудить.

• Приготовить глазурь: ягоды протереть через сито, получившийся сок смешать с сахарной пудрой до однородности, влить малиновый сироп и хорошо перемешать.

• Покрыть пончики глазурью, посыпать декоративной посыпкой. Подать к столу. По желанию малиновую глазурь можно заменить на шоколадную.

Картофельные пончики

Время приготовления: 50 мин

650 г картофеля
1 стакан пшеничной муки
2 ст. л. сахара
1–2 ст. л. растительного масла
2–3 ст. л. сахарной пудры или кокосовой стружки
соль по вкусу

Калорийность: 198 ккал

• Картофель очистить, отварить в небольшом количестве подсоленной воды до мягкости.

• Отвар слить в отдельную посуду, картофель размять. Отвар процедить, охладить, влить в картофель, чтобы масса не была слишком жидкой.

• Добавить к картофелю муку и сахар, перемешать до однородности. Тесто должно получиться достаточно плотным.

• Сформировать из теста колечки.

• В казане хорошо разогреть растительное масло, обжарить пончики со всех сторон до золотистого цвета.

• Готовые пончики выложить на салфетку, чтобы удалить остатки жира.

• Посыпать сахарной пудрой или кокосовой стружкой, подать к столу.

Попара

Блюдо болгарской кухни, тюря из чёрствого хлеба с такими добавками, как брынза, оливки и т. п. Попара популярна также и в других странах Балканского региона: Сербии, Черногории, Македонии, Боснии и Герцеговине.

Приготовить блюдо очень просто: нужно взять хлеб двух-трёх дневной свежести и залить его тёплой водой или молоком. Этот традиционный завтрак обязательно присутствовал на столе каждого болгарина на протяжении многих веков. В зависимости от того, какие продукты добавляются, различают сирену попару (с брынзой), млечну попару (с молоком) и пр. Млечну попару издавна дают малышам в качестве первого прикорма.

Попара с брынзой

На 2 порции
Время приготовления: 30 мин

200 г сухарей из пшеничного хлеба
100 г брынзы
1 ст. л. сливочного масла
1 л воды или горячего молока

Калорийность: 247 ккал

• Сухари измельчить, брынзу мелко нарезать, положить вместе с сухарями в горшочек и залить молоком или водой. Добавить масло.

• Накрыть крышкой, дождаться, пока сухари размокнут.

• Перемешать, перед подачей подогреть, помешивая.

Попкорн

Воздушная кукуруза, которую готовят путём нагревания кукурузных зёрен. Благодаря особенному их строению, под воздействием температуры зёрна лопаются, образуя нежные белые комочки. О том, как давно человечество стало употреблять воздушную кукурузу в пищу, ведутся споры. Похоже, что произошло это несколько тысячелетий назад, доказательством чему служат найденные в одной из пещер Американского континента лопнувшие кукурузные зёрна. Их возраст насчитывает более 5000 лет.

В Старом Свете воздушную кукурузу узнали только в XVII веке. Впервые европейцы попробовали её тогда, когда американские индейцы угостили их удивительно нежными на вкус воздушными зёрнами. Эти зёрна стали основной пищей переселенцев, которая помогла им выжить первое время в чуждых условиях. Что касается коренных жителей Америки, то попкорн являлся для них одним из главных продуктов. С ним готовили супы и вторые блюда, варили из него пиво и использовали в качестве украшения. С течением времени воздушная кукуруза стала не менее популярной в среде переселенцев, а в конце XIX века была изобретена машина для приготовления попкорна.

Предприимчивые американцы первыми поняли выгоду от продажи воздушной кукурузы на различных мероприятиях. С их лёгкой руки сегодня без попкорна не обходится ни один киносеанс. Приверженцы правильного питания не устают твердить о вреде попкорна, но так ли это на самом деле, ведь по сути это обычное зерно, в котором много полезных веществ? Если воздушная кукуруза приготовлена без использования вредных добавок, то она остаётся богатым источником клетчатки и витаминов. Но, к сожалению, без добавок воздушную кукурузу делают нечасто. А та, что продаётся в кинотеатрах, действительно содержит большое количество калорий, что в сочетании с такими же калорийными напитками вполне может привести к появлению лишнего веса.

Домашний попкорн

На 5–7 порций
Время приготовления: 15 мин

2 ст. л. масла для жарки
50 г зёрен кукурузы для приготовления попкорна
1 ч. л. морской соли

Калорийность: 357 ккал

• В сковороде с высокими бортиками хорошо разогреть масло. Чтобы проверить, насколько хорошо прогрелась сковорода, можно положить пару кукурузных зёрнышек. Когда они начнут «взрываться», всыпать частями остальные. Накрыть крышкой.

• В процессе обжаривания сковороду следует периодически встряхивать, чтобы попкорн не подгорел.

• Когда хлопки закончатся – воздушная кукуруза готова.

• Пересыпать в миску, посыпать солью, перемешать, подать к столу.

POPCORN

Десерт из попкорна с миндалём

На 8–10 порций
Время приготовления: 20 мин

1 стакан жареного миндаля
10 стаканов готового несолёного попкорна
1,5 стакана сахара
1 ч. л. соли
0,5 стакана жирных сливок
2 стакана мини-зефира или маршмэллоу

Калорийность: 475 ккал

• Миндаль измельчить, смешать в большой миске с попкорном.

• В небольшую кастрюльку влить 0,5 стакана воды, добавить сахар и соль, довести до кипения, затем снять с огня и постепенно влить густые сливки.

• Всыпать зефир или маршмэллоу, дождаться, когда он растает и смесь станет однородной.

• Залить попкорн с миндалём приготовленной смесью. Разложить её по смазанным маслом формочкам. Хорошо утрамбовать.

• Остудить и подать к столу.

«Поплавок»

Блюдо австралийской кухни. Мясной пирог, «плавающий» в тарелке с гороховым супом. В зависимости от личных предпочтений в блюдо добавляют мятный соус, уксус или перец, дополняют томатным соусом и картофельным пюре.

Пироги с мясной начинкой составляют значительную часть кулинарной традиции Австралии. Сегодня эта страна считается лидером по их употреблению.

История возникновения пирога-«поплавка» не сохранилась. Некоторые шутят, что появился он в результате неповоротливости повара, который случайно уронил мясной пай в гороховый суп.

На 6 порций
Время приготовления: 2 часа

350 г говядины
30 мл оливкового масла
2 луковицы
2 зубчика чеснока
1 ст. л. свежего тимьяна
1 ст. л. пшеничной муки
1 ст. л. томатной пасты
2 лавровых листа
500 мл говяжьего бульона
200 г томатного соуса для подачи
600 г картофельного пюре для подачи
соль и перец по вкусу

Для теста
250 г пшеничной муки
200 г сливочного масла
щепотка соли
0,5 стакана жирной сметаны
1 яичный желток для смазывания

Для горохового супа-пюре
0,5 луковицы
1 зубчик чеснока
300 мл куриного или овощного бульона
300 г зелёного горошка
1 веточка мяты
50 мл жирных сливок

соль и перец по вкусу

Калорийность: 125 ккал

• Приготовить начинку: мясо мелко нарезать, обжарить на сковороде в масле до золотистой корочки. Отложить. Лук и чеснок очистить, измельчить. Обжарить до золотистого цвета, добавить листочки тимьяна. Всыпать муку, прогреть несколько минут, пока она не приобретёт золотистый оттенок.

• Выложить в сковороду говядину, добавить соль, перец, томатную пасту, лавровый лист, перемешать. Влить столько бульона, чтобы он полностью покрывал мясо. Тушить на слабом огне 1 час, пока мясо не станет мягким и нежным. В процессе тушения периодически подливать бульон. Соус должен получиться густым. Снять с огня, остудить, убрать в холодильник.

• Приготовить тесто: муку просеять, охлаждённое масло порубить, смешать с мукой, добавить соль. Измельчить до состояния крошки. Ввести сметану, замесить тесто. Собрать его в комок, завернуть в плёнку и убрать в холодильник на 30 минут. Желток взбить.

• Разделить тесто на 12 частей: 6 побольше (для основы) и 6 поменьше. Раскатать в лепёшки. Лепёшки большего размера уложить на дно смазанных маслом формочек, наполнить начинкой, накрыть меньшими по размеру лепёшками, хорошо защипать края. Сделать зубочисткой несколько отверстий для выхода пара. Смазать взбитым желтком. Поместить пироги в разогретую до 180–200 °С духовку на 35 минут.

• Приготовить суп: лук и чеснок очистить, обжарить в масле до мягкости. Влить бульон, всыпать горошек, варить до его мягкости. Снять с огня. Перелить суп в блендер, добавить мяту, сливки, измельчить в однородную массу. При необходимости влить ещё бульона, чтобы суп не был слишком густым. Посолить, поперчить по вкусу.

• Разлить суп по тарелкам, в центр каждой положить мясной пирог, дополнить томатным соусом и шариком тёплого картофельного пюре, подавать к столу.

Попьет

Французский фаршированный рулет. Обычно для его приготовления используют мясо, но существуют также рецепты попьета из рыбы.

Перед тем как заворачивать начинку, кусочки мяса отбиваются. В качестве дополнения в начинку можно использовать шпинат, орехи, грибы и пр., а куски мяса заменить на фарш – в этом случае фарш следует обернуть беконом, чтобы он лучше сохранял форму.

Попьет из телятины со шпинатом

На 3–4 порции
Время приготовления: 1 час 10 мин

400 г шпината
1 луковица
20 г пармезана
25 г кедровых орешков
600 г телятины (филе)
4 ст. л. растительного масла
100 мл говяжьего бульона
50 мл сухого белого вина
смесь сухих трав (тимьян, майоран, шалфей)
соль и перец по вкусу

Калорийность: 175 ккал

• Шпинат обдать кипятком, мелко нарезать. Лук очистить, измельчить. Пармезан натереть на мелкой тёрке. Орехи измельчить.

• Телятину нарезать на отбивные, тонко отбить. Каждый кусок посолить, поперчить.

• В сотейнике разогреть 2 ст. ложки растительного масла. Спассеровать лук до прозрачности. Добавить шпинат, перемешать.

• Снять с огня, всыпать тёртый пармезан, орехи, посолить, поперчить по вкусу, перемешать.

• Отбитые ломтики мяса разложить на столе. В каждый положить начинку, свернуть рулетом и перевязать кулинарной нитью.

• В сотейнике разогреть оставшееся растительное масло, обжарить рулетики со всех сторон до румяной корочки.

• Влить бульон и вино, добавить травы, тушить на слабом огне 45–50 минут. В процессе тушения один раз перевернуть.

Порей

см. Лук-порей.

Поридж

см. Овсяная каша.

notes

Примечания

1

Рецепты этих блюд ищите в соответствующих томах энциклопедии.